

DANÇA DE SALÃO E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO Ballroom dancing and quality of life of elderly

OLIVEIRA, Rodrigo de

Faculdade Max Planck

Escola de Dança de Salão Rodrigo de Oliveira

RESUMO: Este trabalho propõe formas de uso das danças de salão como técnicas para um trabalho que busca a elevação da qualidade de vida do idoso, abrangendo o indivíduo na sua totalidade. Identificar os aspectos corporais que apresentam alterações benéficas ao indivíduo em processo de envelhecimento. As danças de salão, como uma atividade física alternativa, têm por objetivo propiciar aos indivíduos o aprimoramento de seu conhecimento sobre o próprio corpo. Essas experiências oferecem oportunidade para que as pessoas conheçam suas capacidades físicas e seus limites corporais.

Palavras-chave: Dança de Salão; qualidade de Vida; Envelhecimento.

ABSTRACT: This paper proposes ways to use the ballroom as techniques for a work that seeks to improve the quality of life of the elderly, including individuals in their entirety. Identifying factors that have bodily changes beneficial to the individual in the process of aging. The ballroom dancing, as an alternative physical activity, aim to provide individuals to improve their knowledge about their bodies. These experiences provide the opportunity for people to know their physical body and its limits.

Keywords: Ballroom Dancing, quality of life; Aging.

1. INTRODUÇÃO

As danças de salão aperfeiçoam qualidades tanto motoras, como cognitivas, entre elas: equilíbrio, sinestesia, flexibilidade, alongamento,

fortalecimento, relaxamento, coordenação motora e psico-motricidade. As danças de salão desenvolvem aspectos importantes como, por exemplo, a estimulação da participação do indivíduo, já que a dança sempre foi, desde o início dos tempos, um ótimo entretenimento. E o fato mais importante que não pode ser deixado de lado é que independente da classe, da raça, aptidão e constituição física, todos e quaisquer seres humanos são capazes de dançar.

Para que o homem evite a alienação é necessário, que tome consciência de seu próprio corpo, do movimento consciente e criativo, de suas possibilidades expressivas, do uso de seu espaço, do sentido do tempo e de sua relação com os demais. A forma como funciona a sociedade em que vivemos nos leva a ter uma visão fragmentada sobre tudo o que nos rodeia. A vida atual do homem nas grandes cidades, longe da natureza, de sentimentos e manifestações espontâneas, leva-o a massificação e o estereotipam.

As danças de salão podem nos proporcionar um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Cada passo é uma extensão de nosso corpo, pois transmite nossas sensações diante de alguma música, nossa reação está diretamente ligada à emoção que a música nos causa. Nosso corpo tende a se expressar mais lentamente em momentos em que estamos tristes, nossos movimentos parece que expandem a tristeza que sentimos para o ambiente em que estamos, por outro lado, quando estamos alegres, expressamos tal situação em movimentos alegres e descontraídos contagiando o ambiente e as pessoas que estão à nossa volta. (FREITAS, 1998).

Existem simples coisas que, se colocadas em prática, melhorariam nossas vidas e a das pessoas que nos cercam, pois nosso estado de espírito é transmitido a quem convive conosco. É importante frisar que devemos sempre nos ater ao ritmo da música e às características peculiares de cada um, deve nos deixar levar principalmente pelas emoções, incorporamos o espírito da dança, com paixão, elegância e energia, captarmos a alegria que o ato de dançar nos proporciona, pois age como uma válvula de escape às nossas tensões diárias, ajudando-nos a relaxar e nos alegrarmos com momentos simples, mas descontraídos.

Segundo TODARO (2002), os benefícios obtidos através da dança como o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação motora e a consciência corporal, promovem a elevação da qualidade de vida. Assim, existe uma intervenção pedagógica adequada para se obter benefícios através das danças de salão para indivíduos em processo de envelhecimento?

No processo de envelhecimento, o indivíduo tende a tornar-se sedentário por causa das limitações atribuídas pelo passar dos anos. Sabemos também que inúmeras patologias, principalmente as neurológicas prejudicam a psico-motricidade do paciente. Através da dança podemos administrar a atividade física de forma lúdica, podendo alcançar benefícios sociais e motores. (TODARO, 2002)

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. A dança

O termo "dança" está envolto por definições apresentadas por diversos autores. Os conceitos aqui apresentados são de bailarinos, coreógrafos, profissionais de dança e outros indivíduos que não tiveram alguma experiência com a dança. Deve-se notar que em alguns momentos esses conceitos não se baseiam em terminologia científica ou técnica, e melhor seria considerá-los como verdadeiros depoimentos pessoais.

A diferença de opiniões entre aqueles que vivenciaram ou vivenciam a dança e aqueles que não tiveram essa oportunidade é marcante em termos de como expressar ou discutir sobre a mesma. Somente os que vivenciaram de alguma forma a experiência de dançar poderão compreender a verdadeira e profunda essência de alguns conceitos expressos ao longo do trabalho. (BARROS, 1999)

O conceito de dança, no dicionário de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira é: "Cadência de passos ou de saltos, ordinariamente ao som e compasso da música" ou ainda "bailado".

Em geral, as pessoas acham que o corpo é o responsável por não se conseguir concretizar certos objetivos. Na verdade, existem diversos fatores que inibem certas atitudes. O cérebro é o principal responsável pela correta conclusão dos anseios. O corpo apenas responde a estímulos enviados pela mente ou os recebem através de sensações provenientes de veículos externos. Algumas situações são simples de serem executadas, pois já fazem parte do cotidiano, sendo concluídas quase que inconscientemente. No entanto, é o cérebro que envia as mensagens para que estas mensagens sejam efetuadas e o corpo apenas responde a estes estímulos. (FREITAS, 1998).

A dança de salão é uma atividade física, social e terapêutica, que proporciona maior flexibilidade, divertimento, prazer de vida, equilíbrio, liberação das tensões e superação da timidez. A dança ainda melhora a coordenação motora e mental; também trabalha o sistema cardio-respiratório e cardiovascular. É um meio de comunicação e expressão em dupla, proporciona leveza nos movimentos, relaxamento, descontração, sociabilização e espírito de coletividade. É uma atividade criativa do corpo em movimento e um exercício da criatividade rítmica em parceria. Dançar refresca a mente, além de harmonizar os músculos, as articulações, as glândulas, os órgãos digestivos, dando movimentos cotidianos que enfeitam e dão "porte". (HOGHE, 1988)

A dança, por se tratar de uma forma de expressão corporal e por não fazer parte do cotidiano, deve ser encarada como uma nova situação e deve ser analisada e executada 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 os dados que lhe estiverem sendo enviados. (GARAUDY, 1980)

A expressão corporal é de fundamental importância para o ser humano, fazendo com que o mesmo aperfeiçoe a coordenação motora, trazendo ao cotidiano uma grande paz de espírito. Quando efetuada em grupo, proporciona a convivência social saudável, além de ser um exercício físico que, com certeza, beneficiará o organismo. (FREITAS, 1998).

As diferentes definições existentes para o termo "dança" que talvez possam ser explicadas por ser ela, ao mesmo tempo, muitas coisas. Dança é união, emoção, espetáculo, comunicação. Segundo GARAUDY (1980), "se pudéssemos dizer certas coisas, não precisaríamos dançá-las".

Dançar não tem segredo, apenas requer muita empolgação e força de vontade. Em cada pessoa existe um criador nato que, uma vez desperto, pode dar origem a coisas maravilhosas. Vários estilos de dança foram criados dentro deste raciocínio, uma vez que o homem sempre teve, nas diversas épocas que compõem a história da humanidade, a oportunidade de criar diversas formas de expressão. A dança é a forma de expressão gestual mais antiga que se conhece. Ela ajuda as pessoas a darem conta do próprio corpo e a usá-lo para expressar sentimentos internos.

Diz-se que cada ritmo transporta em seus movimentos aspectos de seu criador e da era em que foi criado, além do contexto cultural em que nasceu, tendo sido moldado através dos tempos de acordo com as mudanças que foram ocorrendo. A dança, como tudo, acompanha a evolução social dos povos e vem sendo cada vez mais caracterizada por aspectos regionais. (FREITAS, 1998)

Pode-se dizer que o primeiro passo na dança é dado quando a pessoa se propõe a entregar o corpo à magia dos movimentos que a compõem, procurando aprender e aperfeiçoar sempre, para que a dança possa propiciar sempre novas emoções a cada coreografia executada.

Diz-se que todas as pessoas têm ritmo, mas que muitas se esqueceram de que quando crianças faziam tudo que desejavam e não existiam limites para suas atitudes. Nesse contexto, pode-se dizer que todos têm ritmo e que apenas devem ser retirados das mentes os limites para as ações, pois às vezes a superação das dificuldades está em transpor obstáculos que a própria pessoa impõe a si mesmo. Cada um é diretamente responsável por muitas das coisas que deixa de fazer, uma vez que desisti ao menor sinal de dificuldade. "Podemos ter total controle sobre nossos corpos, apenas temos que

reaprender a usá-lo e torná-lo assim cúmplice de nossas vontades em busca de nossos anseios". (FREITAS, 1998).

É sabido que cada pessoa tem suas particularidades: gostam de cores diferentes, têm hábitos diferentes etc. Com certeza em tudo que se refere às preferências existem diferenças; na dança também é assim. Algumas pessoas gostam de um determinado ritmo, outras de outro, por isso cada pessoa sente de uma forma particular cada ritmo e assim transmite em seus movimentos expressões e movimentos diferentes, variando de acordo com a emoção que aquele ritmo ou música lhe transmite. Daí pode-se dizer que o estilo dificilmente será o mesmo em pessoas diferentes. (PERNA, 2003)

2.2. A gênese da dança de salão no Brasil

A dança de salão está presente no Brasil mesmo antes da vinda da Família Real (1860), sendo que após esse acontecimento sua prática se intensificou profundamente, uma vez a vinda da Família Real também trouxe a "cultura" da corte para o Brasil.

Em janeiro de 1915, surgiu em São Paulo a primeira escola de danças de salão do Brasil, criada pela suíça Louise Frida Reynold Poças Leitão, que logo ficou conhecida como Madame Poças Leitão, ou apenas Madame. Ela trouxe para cá a forma francesa de ensinar a alta sociedade. A referida academia existe até hoje, agora nas mãos da terceira geração, num processo sucessório curiosamente só com noras, e conserva o nome original: Escola de Danças e Boas Maneiras Madame Poças Leitão.

Na época, Louise chocou as freiras do tradicionalíssimo Colégio Des Oiseaux no dia em passou a ensinar às meninas uma dança ousada, provocativa e sensual, típica de cabaré, chamada Tango. Imagine-se uma moça de família, em 1915, dançando Tango e justo dentro de um colégio de freiras. Um escândalo sem precedentes numa São Paulo que talvez não tivesse mais que uns 350 mil habitantes, abrigando uma oligarquia rural conservadora e formal. Foi uma luta convencer as freiras de que se tratava de

uma dança honesta, bonita e necessária, sem pacto com o demônio. E Louise acabou conseguindo.

Vivendo em Lousanne, Suíça, Louise lecionava dança na academia de ginástica de seu pai, que a ensinara a dançar desde os quatro anos. Seu marido perdeu toda a fortuna com o declínio da borracha e resolveram que tinham que recomeçar tudo em outro lugar. Foi quando descobriram que São Paulo era uma cidade próspera e emergente, com seus barões do café e onde não havia ninguém exercendo uma atividade como a de Louise. Os jovens abastados e fascinados pela dança tinham que ir à Europa para aprender os segredos da valsa. Era, portanto, um mercado virgem e promissor. Arrumaram as malas e emigraram. Ela tinha 27 anos e um filho, Luiz, com apenas três anos.

Mal articulando uma frase ou outra em Português, Louise desembarcou aqui em 1914 e, no ano seguinte, já começava o seu curso. Refinada e tendo como língua nativa o Francês, idioma obrigatório nas rodas sociais e culturais de então, não teve qualquer dificuldade em tornar-se professora de danças do Colégio Des Oiseaux. Em seguida, passou a dar aulas a domicílio para moças de famílias tradicionais. Nascia também, simultaneamente, a primeira academia brasileira, na acepção do termo, no sótão habitável de sua casa de arquitetura portuguesa, na Rua 7 de Abril. Os dois primeiros alunos foram os irmãos Paulo e Stela Altino Arantes, filhos do presidente do Estado, como era chamado na época o governador. E a primeira aula ocorreu exatamente no dia 11 de janeiro de 1915.

O sucesso de Madame não parou mais. Por volta de 1925 ou 1927, já dava aulas também no Centro Republicano Português e no Palácio Teçayndaba, junto ao Correio Central, bem como no Clube Português e no Colégio Stafford. Madame, assim tratada por causa da língua francesa, só trabalhava com a elite da cidade e ministrava as aulas em seu idioma. Seu português foi sempre carregado de forte sotaque, cheio de "erres". Além do charme e refinamento de ter aulas de dança em francês, os alunos desfrutavam de outro requinte bem compatível com a época e com a carência

de recursos eletrônicos: as aulas eram animadas com música ao vivo, ao som de piano.

Em 1930, Madame teve uma grande ideia: ao perceber que as pessoas de famílias tradicionais praticamente só dançavam em suas casas, com os próprios parentes. Resolveu juntá-las em encontros semanais, com isso abrindo um vasto leque de sociabilidade entre elas. Foi assim que surgiram as "domingueiras", no belíssimo Palácio Trianon, na Avenida Paulista, exatamente onde hoje fica o MASP. O sucesso dos seus bailes orquestrados foi tão grande que Madame, sem maiores dificuldades, conseguiu impor a substituição dos ladrilhos do salão por madeira, até hoje ainda o melhor piso para os bailarinos. Ela só deixou o Trianon em 1954, instalando-se na Associação das Famílias Cristãs, na Alameda Campinas, onde ficou até 1962.

A substituta de Madame Poças Leitão começou a surgir em 1954. Na falta de uma filha mulher para assumir o comando da escola, pois Louise só tinha dois filhos homens, Luiz e Paulo, ela resolveu chamar as duas noras, Nice (esposa de Luiz) e Flordalisa (esposa de Paulo). As três passaram a dividir as aulas de dança e de etiqueta social, numa deliberada preparação do processo sucessório. O detalhe curioso é que Nice ensinava só os rapazes, enquanto Flor, como a chamavam os amigos, ensinava só as moças.

Nesta época, a pioneira Madame era uma pessoa famosa em todo o país. Chegou a ser tema de reportagem da antiga revista O Cruzeiro, que nos anos 50 gerava uma repercussão hoje só comparável com a Rede Globo. A primeira Madame parou de dar aulas por volta de 1966. Nice e Flor continuaram o curso, que então já passara pela Rua Joaquim Floriano, no Itaim Bibi, e pela Colmeia, na Groelândia.

Mais tarde, Flor decidiu afastar-se e Nice continuou sozinha na escola, adotando o nome da sogra - Madame Poças Leitão - num misto de homenagem e, intencionalmente ou não, inteligência de marketing. Atualmente a segunda Madame tem 80 anos e o bastão, mantendo a tradição, está nas mãos de outra nora, Sílvia, casada com o engenheiro Eduardo, um dos quatro filhos de Nice (todos homens), que cuida da parte administrativa.

A escola, diferente das demais do ramo, mantém algumas características que constituíam pontos de honra da primeira e da segunda Madame: na lista dos proibidos em aula estão os chicletes, tênis, sapatos sem meias e recusar convite à dança. O lenço é item obrigatório para os homens, para enxugar o suor, inclusive da dama. Em 1970, os alunos da academia eram obrigados ao uso do terno e gravata e as alunas ao vestido ou saia, com meia de seda e saltinho. Madame só cedeu quando a própria Faculdade de Direito do Largo São Francisco aboliu a gravata. Não dava para resistir sozinha.

As formalidades são exigidas a partir do primeiro dia de aula: tirar a dama com uma leve flexão do tronco e mantendo os pés juntos; beijar as mãos das senhoras, jamais das senhoritas; conduzir a dama de volta à mesa e vai por aí. Choca, no primeiro contato, a tradição da vistoria de unhas deles e delas, com patrulhamento ostensivo dos roedores. Mas logo o pessoal acostuma e leva isso tudo na brincadeira.

Como técnica de ensino, mas também por ironia, em meio a tanta ordem e disciplina, a primeira música que se dança é uma marcha militar. Mas que ninguém se assuste. O pessoal curte e se diverte. E, principalmente, aprende. Que o digam nomes como Stella Aguiar, Marcello Palladino, Chico e Carla, Roberto Mendoza, entre outros muito conhecidos no meio dançante, que passaram pelo famoso chicotinho de Madame Poças Leitão. Ele é marca registrada, praticamente um símbolo da escola, mas não significa intimidação e repressão, mas simplesmente um maneira que Madame encontrou de sinalizar erros, com um toque sutil e delicado, sem ter que cometer a "descortesia" de tocar diretamente com as mãos nas pessoas. O chicote ficou famoso, virou folclore e Madame nunca se preocupou em aposentá-lo ou desmistificá-lo. Até porque, perderia toda a graça.

Em 16 de junho de 1974, aos 90 anos de idade, a grande dama morreu. Pouco antes, ao completar 87 anos, ainda dançou uma valsa com o filho Luiz. Dançou lento, porque lhe faltava o fôlego de outrora, mas não a emoção e a elegância do seu espírito altamente profissional, ousado e empreendedor, que trouxe alegria e ensinou a arte do charme e da redescoberta da vida a um incontável número de brasileiros. E ficava, principalmente, a semente que

gerou todas as academias que hoje aí estão inundando de felicidade o coração das pessoas. (OLIVEIRA, 2004).

Deve-se ver a dança como um complemento à vida. Nos momentos de lazer deve-se buscar a alegria que a mesma proporciona, não se importando com a beleza plástica de movimentos complexos. Deve-se deixar a alma de criança deslizar pelo salão, compartilhando com o parceiro raros momentos de frenesi, nos quais a vida se resume a um único instante e lugar, a pista de dança. (OLIVEIRA, 2004)

Nas sensações podem ser encontrados os estímulos para que se possa inventar passos e se deliciar, mesmo com os erros que são comuns em toda dança. Retirar a essência de cada momento pode transformar a vida em um único instante de felicidade (FREITAS, 1998). O palco é um lugar mágico, em que a alma é o espírito e a alegria de transmitir ao público tudo o que você está sentindo quando dança. A dança de salão é uma terapia, que pode trazer uma valorização e uma autoestima sem estresse. (JESUS, 1998)

2.3. Importância da atividade física para indivíduos em processo de envelhecimento

É lugar comum falar da solidão do homem moderno no seio de uma civilização dilacerante. O homem, contudo, não sofre apenas dessa solidão, mas também e, principalmente, de uma divisão profunda de seu ser. A educação do corpo está dissociada da educação do espírito e ambas desse centro, a que se chama, segundo nossos costumes, alma, coração, intuição, conhecimento transcendente. As ciências físicas e naturais fazem abstração deste princípio e de sua difusão no universo. A religião não satisfaz às necessidades da inteligência. O intelecto nega o corpo ao passo que a medicina nada quer saber da alma ou do espírito. (GARAUDY, 1980).

O homem moderno, devido ao ritmo acelerado de vida que leva, sente essa dissociação de seu ser e procura alternativas que possam minimizar a sua insatisfação diante de si mesmo e da vida. Essa procura pode,

saudavelmente, acabar no exercício físico, seja ele de que tipo for, porque o corpo necessita movimentar-se. Porém, quando a necessidade do homem não se restringe ao nível físico, ele busca algo que lhe auxilie a nível psíquico e percebe que nem todas as atividades físicas cumprem essa função. Segundo Garaudy (1980), "A dança é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração. A dança é um esporte (só que completo)".

Gaiarsa (1984) confirma a importância psicológica dos exercícios físicos, afirmando: "a estrutura física de uma pessoa e a sua habilidade de movimento são provavelmente mais importantes para a sua autoimagem que qualquer outra coisa". O mesmo autor afirma que "é possível, discernir perturbações na personalidade de uma pessoa pela regulação da intensidade dos seus movimentos e pela sua expressão facial".

O único exercício ou ginástica com a propriedade de alterar a personalidade humana é aquele que se faz em plena consciência, sentindo as sensações de estiramento, de contração, de movimento. O principal do exercício não é fazer e muito menos fazer muitas vezes, para criar músculos ou prática; o único exercício com poder de transformação psicológica é o que se faz para ir aos poucos descobrindo, ampliando e aprofundando a percepção das mil sensações complexas do corpo. E o problema básico nestes exercícios não é o fazer, mas o sentir, pois quanto mais delicadamente alimentado o gigantesco computador que move a pessoa, mais adequado, preciso e poderoso o movimento consequente (GAIARSA, 1984).

Assim refere ao valor da dança como terapia, ou "dança terapia": "Creio que a dança e o movimento encarado no criativo que todos temos, ajudam a uma profilaxia terapêutica que deveríamos realizar diariamente. É tal nossa necessidade de utilizar o corpo, que mesmo aquelas pessoas totalmente impossibilitadas de mover-se, podem, pelo influxo do movimento dado, mobilizá-lo".

Somente arrancando e desenvolvendo as possibilidades físicas internas que temos, podemos equilibrar-nos. Quanto mais unidos estivermos ao que

intimamente somos, mais possibilidades teremos de nos comunicar e sermos felizes. "Nossa sociedade alienante e o acúmulo de tensões, de repressões e de defesas que experimentamos na vida cotidiana nos fazem reduzir e contrair nosso corpo para enfrentarmos aquela". (FUX, 1983).

A expressão e a criação no nível do corpo são próprias do ser humano, qualquer que seja seu estágio cultural ou qualquer que seja sua condição física. A necessidade mover-se é parte da pessoa e quanto mais auxiliada a expressar-se, mas benefícios obterão para o resto de suas atividades em sua vida privada ou social. "Através dos nossos movimentos, temos condições não somente de refiná-los, mas também de corrigi-los em nossos atos cotidianos, como por exemplo; manter uma postura adequada na posição sentada, em pé, deitada e outras, sem que nosso corpo sofra tensões desnecessárias e venha a "reclamar" futuramente, gerando "algias" incômodas. Importante é ouvir, conversar e respeitar o corpo". (GAIARSA, 1984)

A importância da exploração do corpo através da dança torna-se clara, pois através dela podemos resgatar sensações ímpares e equilibrar a emoção, através do movimento.

"O palco é um momento mágico, em que a alma é o espírito e a alegria de transmitir ao público tudo o que você está sentindo quando dança. A dança de salão é uma terapia, que pode trazer uma valorização e uma autoestima sem estresse" (JESUS, 2003).

É importante saber que todo indivíduo pode e deve aprender a dançar, as danças de salão não limitam o indivíduo, podendo este começar ou parar quando bem entender. Todo profissional relacionado a atividade física deve ficar atento ao grau de intensidade aplicado em suas aulas, porque apesar de ser uma atividade de baixo impacto nas articulações e trazer inúmeros benefícios ao seu praticante, pode causar lesões como: distensões, torções ou mesmo fraturas. A atenção deve ser dobrada quando se tratando de idosos, deve-se exigir um atestado médico, capacitando-o a praticar tal atividade. (AROXÁ, 2003)

2.4. Processo de envelhecimento

Assim que nascemos iniciamos um processo contínuo de envelhecimento, onde nosso corpo passa por diversas fases, até atingirmos a maturidade. O desgaste sofrido pelo nosso corpo é mais observado quando atingimos uma idade superior a 55 anos, bem como as doenças mais comuns observadas em indivíduos a partir desta idade, como artrite, lombalgias e diabetes. É uma fase onde muitos desistem dos seus planos, ficam sedentários e passam a ver a vida de uma forma menos lúdica, com menos sonhos. A dança de salão leva até estas pessoas uma nova forma de encarar a vida, através de uma atividade física lúdica que consegue transformar tristeza em alegria e a temida solidão em um enorme círculo de amizades. Todos os exercícios devem ser ministrados com muita atenção, pois nesta faixa etária há uma grande perda de elasticidade e força muscular, o que limita certos movimentos, cabe então ao profissional que presta este serviço a sensibilidade e a criatividade para propor o mesmo movimento, porém com uma exigência motora e elástica diferenciada. (PERNA, 2004)

2.4.1. Envelhecimento físico

A questão do envelhecimento para quem está envelhecendo: nossa aparência física pode influir imensamente sobre a maneira como nos sentimos em relação a nós mesmos. Muitas mudanças físicas ocorrem com o passar dos anos e estas afetam a aparência. O ganho de gordura generalizada, perda do tônus muscular, o que pode acarretar um maior número de lesões como, por exemplo, torções.

A dança de salão como atividade física pode contribuir para a minimização dos efeitos do processo de envelhecimento, buscando recuperar as capacidades funcionais, conseqüentemente aumentando a qualidade de vida. Dessa forma, cabe a nós, professores de Educação Física,

possibilitarmos melhores oportunidades para o envelhecete no que se refere ao convívio social e melhoramento da coordenação motora. (VERDERI, 2004)

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, progressivo e inerente a todo ser humano. É fato que o processo de envelhecimento biológico não é uniforme, ou seja, os vários tecidos que compõe nosso corpo tem diferentes velocidades de envelhecimento sendo a hereditariedade um dos responsáveis por esse fenômeno. Vários distúrbios nos aspectos motores, cognitivo e psicológico alternam-se, trazendo diversas dificuldades no dia-a-dia do idoso. A vitalidade e a resistência declinam progressivamente, dificultando a realização das atividades.

Várias alterações provenientes do envelhecimento podem ser maximizadas ou minimizadas, vários fatores intrínsecos e extrínsecos estarão influenciando nos aspectos motores, cognitivo e sócio-afetivo.

Apesar de alguns decréscimos de eficiência e capacidade físico-motora, a medida que envelhecemos, não deixa de ser possível manter um nível relativamente alto de desempenho físico e mental por muitos anos. (VERDERI, 2004)

Estudos mostram que a partir dos 60 anos ocorre uma produção mais lenta de proteínas, com tendência a produção de estruturas alteradas, favorecendo algumas patologias como a arteriosclerose e a opacificação do cristalino – a catarata. Queda no sistema imunológico. Os hormônios também sofrem alterações desestabilizando a função de vários órgãos deixando-nos pré-dispostos a hipertensão arterial, diabetes, alteração no sono e outros. O sistema nervoso sofre com a redução das células do cérebro o que dificulta a passagem de mensagens pelo sistema. O sistema cardiovascular sofre com o decréscimo da força do músculo cardíaco bem como a diminuição da sua elasticidade, as válvulas do coração tornam-se menos flexíveis. No sistema respiratório, grandes perdas estão condicionadas a idade. Respiração menos profunda e mais acelerada, conseqüentemente um aumento da fadiga, iniciando um processo de “enfisema da velhice” (VERDERI, 2004). Também ocorre diminuição da massa óssea (aos 50 anos, mulheres perdem em torno

de 30% e homens em torno de 17%) (MAZO, 2001 in VERDERI, 2004), bem como ocorrem alterações no sistema osteoarticular (postura, mobilidade articular, equilíbrio e marcha). As articulações dos ombros, quadril, joelhos e tornozelos tendem a enrijecer mais rapidamente. Nas atividades praticadas, devemos enfatizar exercícios de mobilidade articular associado ao fortalecimento das musculaturas que dão sustentação às articulações. (VERDERI, 2004)

2.4.2. Envelhecimento social

Ao profissional de Educação Física cabe interagir com os gerontes, possibilitando e tornando prazerosa a convivência em grupo, adequando as atividades propostas às necessidades e anseios do grupo, neste contexto, estimular o aumento da autoestima, criando estratégias para isso.

Alguns fatores que levam ao envelhecimento social com uma curva em declínio mais acentuado:

- Maneira como o geronte se sente em relação ao ambiente que o cerca;
- Seu relacionamento no ambiente familiar;
- O convívio e o contato com gerações, seu dia-a-dia neste universo;
- As atividades que dizem ser próprias e as atividades que não são próprias;
- Equipamentos sociais inadequados, nem sempre os serviços oferecidos podem ser usufruídos por todos;
- As condições de moradia;
- As perdas fisiológicas, físicas e cognitivas;
- A experiência de vida que cada geronte traz consigo, sua repercussão no processo vital, os acontecimentos que formam a “história de uma vida”, hábitos de vida adquiridos (alimentação, higiene, oportunidades escolar e profissional, cultura, etc.) e na intercorrência desses hábitos, direcionando situações de sucesso ou insatisfação.

Tem sido observado que o convívio sem grupo, juntamente com os benefícios de cada atividade é um excelente caminho para que as pessoas se libertem dos pré-conceitos e redescubram a alegria e a espontaneidade, reintegrando-se a sociedade. (VERDERI, 2004)

Com o envelhecimento é comum o indivíduo sentir-se só. Porém este fato tem origem cultural. O idoso é um indivíduo que possui “experiência adquirida” e não um inútil contador de histórias que a maioria dos brasileiros acredita.

Novos conceitos devem ser incorporados a esta fase da vida, pensando no envelhecimento como um processo dinâmico, pode-se manter uma boa qualidade de vida, participando de grupos sociais.

A aposentadoria, em muitos casos, contribui para um sentimento de inutilidade, o idoso fica mais tempo em casa, sem as amizades do ambiente de trabalho, tornando-se carentes de amizades e elogios. Não é difícil entender a desvalorização da autoimagem do geronte, devido ao menosprezo por sua capacidade e aos pré-conceitos sociais que procuram lhe ditar parâmetros de comportamento em termos de sexo, amor, atitudes e do modo de se vestir.

Devido à desilusão do geronte para com a sociedade, basta um pouco de atenção e carinho verdadeiro para se obter novamente um indivíduo motivado, interessado e extremamente participativo (VERDERI, 2004).

2.5. Intervenção pedagógica do professor de danças de salão

O perfil do Educador Físico Gerontológico é muito importante, deve ser uma pessoa de laços familiares fortes, que compreenda o sentido verdadeiro de família. Esta pessoa deve ser dedicada, paciente, aplicada, alegre, popular com os gerontes, responsável, criativa, aberta às novas experiências, altamente produtiva e identificada com a Educação Física. O professor deve analisar o geronte como um ser biológico com vários sistemas envelhecidos,

alguém com comportamentos, emoções e sentimentos modificados ao longo da vida. (VERDERI, 2004)

Não podemos deixar de promover orientações básicas aos gerontes de como devem proceder para estimulação da criatividade e autonomia para desenvolver seus movimentos acelerando o pleno restabelecimento de suas unidades motoras. Algumas considerações pertinentes às aulas de Danças de Salão:

- O uso de roupas e calçados adequados à atividade física deve ser incentivado;
- Cuidado ao ministrar os movimentos para que os mesmos não sejam encarados como regras imutáveis, isso acarretaria na inibição da criatividade do geronte, bem como na dificuldade de assimilação;
- Regularidade do piso;
- Trabalhar ritmos onde possa haver a participação de todos;
- O geronte deve sentir-se bem praticando a dança, pois ao contrário desestimula-se;
- Alimentação adequada é indispensável, nenhum geronte deve praticar a dança sem se alimentar direito e o consumo de água deve ser constante. (VERDERI, 2004)

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de pesquisa

Foi realizada pesquisa observacional e bibliográfica com intervenção. Os sujeitos da pesquisa foram 30 indivíduos, de ambos os sexos, divididos em 2 grupos iguais de acordo com seu sexo, todos com idade acima de 55 anos. Foi aplicado questionário individual, na forma de entrevista, com 20 perguntas relacionadas às modificações físicas e sociais obtidas, ou não, após o início da prática das danças de salão.

3.2. Análise estatística

Foi realizada uma análise de porcentagem entre respostas positivas, negativas e indiferentes obtidas por meio de um questionário respondidas diretamente pelos sujeitos. O modelo de questionário utilizado encontra-se no Anexo 1.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através do questionário aplicado ao público alvo deste estudo, pode-se comprovar a hipótese de que os estímulos motores diferenciados das Danças de Salão, bem como a socialização oferecida por sua prática, podem contribuir com os efeitos do processo de envelhecimento, inerentes ao ser humano, como mostra a porcentagem de respostas positivas mostradas na Figura 1.

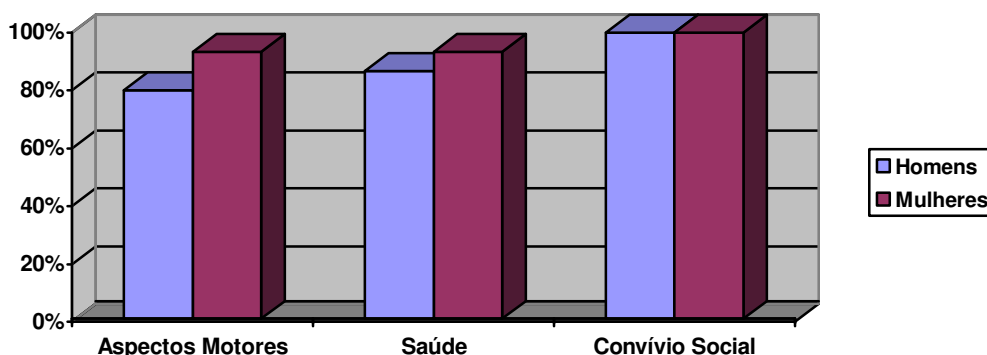


Figura 1 – Respostas positivas obtidas.

Na grande maioria das respostas os aspectos motores, a saúde e o convívio social foram beneficiados pela prática das Danças de Salão, elevando, segundo apurado com o questionário, a qualidade de vida dos idosos. Vale uma atenção especial para o aspecto, convívio social que teve cem por cento de melhora.

Segundo HOGHE (1988) o ensino das Danças de Salão tem por objetivo o ensino da dança como atividade física, social e terapêutica. Ela proporciona maior flexibilidade, mais diversão e prazer de vida, equilíbrio, liberação das tensões e superação da timidez, coordenação motora e mental, meio de comunicação e expressão em dupla, leveza nos movimentos, relaxamento, descontração, atividade criativa do corpo em movimento e exercício da criatividade rítmica em parceria, sociabilização e espírito de coletividade, trabalha o sistema cardio-respiratório e cardiovascular.

O conceito de dança no dicionário de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira é: “Cadência de passos ou de saltos, ordinariamente ao som e compasso da música” ou ainda “bailado”.

Devemos então aplicar as Danças de Salão de forma consciente, levando ao idoso uma forma de atividade física e mental respeitando suas limitações e seu gosto musical. As aulas de Danças de Salão podem ser realizadas em locais onde o piso não ofereça riscos de queda aos dançarinos e o local seja bem ventilado. A altura do som utilizado deve permitir que os idosos conversem e se divirtam, a conversa nunca pode ser inibida, pois assim inibiria a socialização.

5. CONCLUSÃO

Os benefícios obtidos por meio das danças de salão são inegáveis, tanto no aspecto motor como no convívio social. Cabe ao profissional que vai trabalhar com o idoso minimizar as características do processo de envelhecimento, aprimorar e maximizar os ganhos adquiridos a partir das vivências oportunizadas em encontros semanais.

Para ingressar nas aulas de danças de salão não existe idade mínima ou máxima, pois todos os indivíduos que praticam a dança obtém benefícios no que diz respeito à saúde, coordenação motora e nos aspectos sociais, independente da idade que se inicia.

A frequência com que pratica esta atividade influencia nos resultados obtidos, no que diz respeito ao ganho, manutenção e efeito dos resultados. Quanto mais vezes se praticam os exercícios, mais rápidos são os resultados.

Conclui-se então que uma intervenção pedagógica adequada, através das danças de salão, traz diversos benefícios para os indivíduos em processo de envelhecimento. Os fatores que contribuem para este resultado positivo são: o estímulo motor diferenciado; o condicionamento físico e a socialização.

REFERÊNCIAS

AROXA, J.- Centro de Dança Jaime Aroxa, Dançar com leveza, ensinar com responsabilidade. Disponível em: www.jaimearoxa.com.br. Acesso em: 30/04/2004.

BARROS, B. Dança, arte do movimento humano. Jornal Dance – Rio de Janeiro – p.12 – Fevereiro de 1999.

FREITAS, R. & BARBOSA, C. - Danças de Salão - A vida em Movimento - Fundação Mário de Andrade - Franca – 1998 – p. 3-12, 57-59.

FUX, M. Dança - Experiência de Vida - Editora Summus – 1ª edição – São Paulo – 1983.

FUX, M. Formação em Dança terapia - Editora Summus – 1ª edição – São Paulo – 1983 - p. 9-47.

GAIARSA, J.A. Couraça Muscular de Caráter - Editora Ágora - 4ª edição - São Paulo – 1984.

GAIARSA, J.A. O que é Corpo - Editora Brasiliense – 2ª edição -1987.

GARAUDY, R. Dançar a Vida - Editora Nova Fronteira – 3ª edição – Rio de Janeiro – 1980.

HOGHE, R. Cadernos de teatro – Editora do livro – 1ª edição – Rio de Janeiro – 1988.

JESUS, C. Casa de Dança Carlinhos de Jesus, O amor, a dança e a força de vontade superam obstáculos. Disponível em: www.cdcj.com.br. Acesso em 29/04/2004.

OLIVEIRA, R. Escola de Dança Rodrigo de Oliveira, Para quem valoriza a saúde, mas não aceita o sacrifício, não há notícia melhor. Disponível em: www.rodrigodeoliveira.com . Acesso em 10/02/2005.

PERNA, M. A. Agenda da Dança de Salão Brasileira, Envelhecendo, dançando e se divertindo. Disponível em: www.dancadesalao.com. Acesso em 29/04/2004.

TODARO, M.A. Dança e envelhecimento: Conceitos, pesquisas e experiências, A terceira idade. V.13, n. 24, p. 28-37, 2002.

VERDERI, E. O corpo não tem idade – Educação Física Gerontológica – Ed. Fontoura – Jundiaí/SP – 2004.

Anexo 1

Questionário para coleta de dados

Nome: _____ Nasc.: ___ / ___ / ___

1) Após o início das aulas de Danças de Salão, seu uso regular de medicamento diminuiu? () SIM () NÃO

2) Algum problema muscular que lhe dificultava a realização de movimentos foi alterada com a prática das Danças de Salão?

() SIM () NÃO

3) Sua capacidade respiratória sofreu alguma alteração após o início das aulas de danças de salão? () SIM () NÃO

4) Dores nos músculos, articulações ou nas costas diminuíram após o início da prática das danças de salão () SIM () NÃO

5) Diabetes - obteve melhora em seu nível de glicemia?

() SIM () NÃO () Não tenho diabetes

6) Colesterol - obteve melhora em seu nível de colesterol?

() SIM () NÃO () Não tenho alteração

7) Pratica danças de salão há quanto tempo?

() menos de 3 meses () 6 meses () mais de 1 ano.

8) Sente boa disposição para a prática de atividades do cotidiano como: andar, subir escadas, sentar e levantar, manusear objetos?

() SIM () NÃO

9) Atribui esta boa disposição à prática das danças de salão como atividade física? () SIM () NÃO

- 10) Sua coordenação motora apresentou melhora significativa após o início da prática das danças de salão? SIM NÃO
- 11) Sua resistência física apresentou melhora significativa após o início da prática das danças de salão? SIM NÃO
- 12) Você frequenta bailes? SIM NÃO
- 13) Quantas vezes por mês?
- menos de 4 vezes de 4 à 8 vezes acima de 8 vezes
- 14) Acha que além das aulas de dança, a frequência com que participa de bailes influencia em seu desenvolvimento? SIM NÃO
- 15) Seu círculo de amizades aumentou após ter ingressado nas aulas de Danças de Salão? SIM NÃO
- 16) Com que frequência você se encontra com seus amigos que não dançam?
- Todos os dias Toda semana Todo mês Quase nunca
- 17) Você prefere dançar com alguém...
- Falante, divertido(a) com pouca técnica.
- Séri(o)a, compenetrado(a), com boa técnica e boa postura.
- Não importa, desde que divirtam-se.
- Divertido(a), simpático(a) com muita boa vontade em aprender sempre.
- 18) Sua Qualidade de Vida aumentou após o ingresso nas Danças de Salão?
- SIM NÃO
- 19) Você concorda com a frase: “Dançar! A melhor terapia.”?

SIM NÃO

20) Você acha que as Danças de Salão formam uma “ginástica completa”?

SIM NÃO