



## 9º Seminário de Extensão

### **SENHORITA HOJE, SENHORA AMANHÃ: ANÁLISE DO ENVELHECIMENTO E DA DANÇA COMO EXERCÍCIO FÍSICO**

#### **Autor(es)**

MARILIA CAMARGO DA SILVA

#### **Orientador(es)**

Regina Maria Rovigati Simões

#### **Apoio Financeiro**

FAE

#### **1. Introdução**

Em grande evolução desde o século XX, a população idosa tem sido alvo de técnicos e especialistas no que tange à proporcionar melhores condições para seu desenvolvimento. A gerontologia é um exemplo disso, pois é uma área especificamente voltada a terceira idade, assim, novos estudos a respeito da velhice foram impulsionados a fim de se obter novos conhecimentos sobre essas pessoas. Ao mesmo tempo, surge a necessidade de pesquisas e aplicações sociais que discutam e reformulem os direitos dos idosos institucionalizados, assegurando-os que serão bem cuidados, respeitados e valorizados, já que é uma porcentagem da população idosa que tem estudos incipientes, necessitando de novas produções de conhecimento e principalmente de espaços de intervenção com esta população.

Atualmente no mundo o número de pessoas com 60 anos ou mais é de aproximadamente 600 milhões; uma proporção real aponta para a duplicação deste número em 2025, estendendo a quase 2000 milhões em 2050, que em sua maioria se localizaram nos países em desenvolvimento. (IBGE, 2002).

No Brasil existe quase 15 milhões de idosos e confirmam que em 2020, este grupo poderá ultrapassar de 30 milhões de habitantes, somando 13% da população total do país. Ao mesmo tempo, Dias e Arruda (2007), em seu artigo questionam se o país esta preparado para atender a essa população, que constitui aqueles que contribuiriam para a construção do nosso país e que por falta de reconhecimento e preconceito da população são abandonados como se fossem objetos descartáveis. Verificando o Art. 3º do Estatuto do idoso (2003, p. 2), vemos que há necessidade de uma preocupação com esta população pois: É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. O que se vê, no entanto, é um descaso uma vez que no papel há regulamentos que asseguram direitos a eles, mas, na

prática estes estão sendo negados (DIAS e ARRUDA, 2007). Para Ferreira (2006) a família é o primeiro contado dos humanos na sua inserção dentro da cultura, pois ela é que vai mostrando para os filhos caminhos a serem percorridos. A partir do laço familiar o condicionamento da afetividade é ampliado para a sociedade ao seu redor, e, a falta de preparo para lidar com eles é um dos principais motivos que arrastam os idosos para instituições asilares. A pobreza, o baixo nível educacional e as mudanças nas relações, valores e, principalmente, costumes familiares, tendem a ser preditores, de maus-tratos, levando ao abandono e também levam ao asilamento (DEPS, 2000) No entanto, segundo os Direitos Humanos e Cidadania (2007), algumas instituições de longa permanência, perpetram e reproduzem abusos e negligências aos idosos, ocasionando em alguns casos mortes, incapacitações ou problemas psicológicos. Também, às vezes, há descuido quanto à alimentação, higiene e cuidados médicos adequados. Esta realidade contraria o Art. 18 do estatuto do idoso que diz: As instituições de saúde devem atender aos critérios mínimos para o atendimento às necessidades do idoso, promovendo o treinamento e a capacitação dos profissionais, assim como orientação a cuidadores familiares e grupos de auto-ajuda (p. 6). Leal e Haas (2006) afirmam que hoje há instituições preocupadas com o desenvolvimento dos seus institucionalizados. Algumas, de acordo com Ferreira (2006), propiciam aos idosos a prática de exercícios físicos e atividades de cultura e lazer melhorando, assim, seus níveis de saúde.

Estas atividades estão entre os métodos mais eficazes para o idoso melhorar seu bem-estar psicológico, seja um desenvolvimento positivo, interação social, significado existencial, motivação autodeterminada ou qualidade e tempo de vida.

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 contra o sedentarismo, que vem acompanhando o envelhecimento e que também é um 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. (DEPS, 2000) Estudos de Haas e Leal (2006) sobre a dança com idosos revela que diante da tendência de um país cada vez mais velho, ela é importante para proporcionar satisfação de bem-estar, além de estimular a diversão e resgatar as lembranças do passado para essas pessoas. Essa última satisfação se completa porque as aulas são realizadas com músicas de época, que fazem uma ressignificação emocional e incentivam os idosos a sentirem vontade de realizar os movimentos. A dança promove grande aceitação entre os idosos pois é um exercício que não está voltada para o alto rendimento, lembrando que nesta fase da vida o metabolismo é reduzido pela falta de atividades, e como a pratica de exercícios físicos tende a melhorar o bombeamento do sangue, esta atividade aeróbia não gera muito cansaço. Também é importante realçar que não importa a atividade a ser executada, e sim os meios pelo qual essa atividade irá manter a capacidade funcional do idoso, preservando e melhorando seu estado psicológico e músculo-esquelético. Diante destas reflexões a universidade, como lócus de produções científicas e intervenções na comunidade, implantou junto ao FAE (Fundo de Apoio a Extensão) um projeto de extensão, denominado: Dança e desenvolvimento de idosos institucionalizados, que suprisse a necessidade de conhecer o processo de envelhecimento e estratégias para promover o bem estar de idosos, mais especificamente os institucionalizados, além de identificar os valores que eles atribuem sobre a dança em suas vidas.

## **2. Objetivos**

---

Apresentar uma revisão de literatura sobre o idoso e mais especificamente o institucionalizado em diferentes aspectos; expor a importância de programas de Educação Física para esta população e apresentar uma reflexão sobre o dançar a partir da fala de idosos institucionalizados.

## **3. Desenvolvimento**

---

O projeto foi desenvolvido no Lar dos Velhinhos de Piracicaba, instituição de caráter filantrópico, que abriga pessoas acima de 60 anos sob o regime de internação, sem distinção de cor, raça ou religião. A coleta se caracterizou por entrevistar 25 idosos, sendo 16 homens e 9 mulheres, a partir dos seguintes critérios: 1.

Residir no Lar dos Velhinhos de Piracicaba na época da coleta de dados; 2. Ter condição de responder a ficha de avaliação da saúde; 3. Freqüentar das aulas de condicionamento físico e 4. Participar da quadrilha do Lar dos Velhinhos. Foram feitas três perguntas a saber: 1. Como você se sente dançando?; 2. Que modificações você identifica no seu corpo quando dança? e 3. Como a dança pode contribuir para sua relação com outras pessoas e em outros ambientes? Estas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise a partir da proposta de pesquisa descritiva, proposta por Rudio (2003, p. 71), especificamente dentro da forma de pesquisa de opinião, onde segundo o autor: "... se procura saber que atitudes, pontos de vista e preferências têm as pessoas a respeito de algum assunto, com intuito geralmente de se tomar decisões sobre o mesmo." Após esses procedimentos, as respostas foram agrupadas a partir da identificação dos valores constantes nas falas dos participantes. Vale salientar que este momento é relevante pois fornece subsídios para o processo de desenvolvimento de um programa de dança com esta população.

#### **4. Resultados**

Com base nas falas dos entrevistados, apresentamos os valores que cada idoso atribuiu cada pergunta. Em relação , a primeira pergunta, 48% dos idosos expõe que Sente-se bem; 36% Tem prazer no dançar; 16% tem mais disposição; 12% apresenta cansaço; 4% diz que é uma variação do cotidiano e 4% não sente nada, como o Quadro 1.

Os idosos ao dizerem Sentir bem associam outros valores como estar livre, solto, suave, tranquilo e realizado. Este dado é relevante pois para o grupo de idosos asilados ter a oportunidade de olhar para si e sentir como se fosse uma terapia é importante. Esta questão corrobora os estudos de Haas e Leal (2006) os quais revelam que a dança para os idosos é importante para proporcionar satisfação de bem-estar, além de estimular a diversão e resgatar as lembranças do passado para essas pessoas. O aspecto prazer também é visto aliado a alívio, alegria e felicidade. A disposição representa não ter cansaço, sentir-se mais jovem ou animada o que vai ao encontro daquilo que Salvador(2005) diz quando menciona que a dança proporciona auto-estima, diversão e momentos alegres e prazerosos. A variação do cotidiano é relevante pois no asilo, ele não possui mais as obrigações de antes, não participa das tarefas domésticas e tem que pedir permissão para realizar qualquer evento, perdendo toda sua autonomia (DEPS, 2000) Quanto a pergunta 2, 36% dos idosos identificam mudar no corpo a sensação de bem-estar e 16% tem mair disposição, enquanto 20% percebe um cansaço cada vez maior e 20% não identificam nada, como mostra o Quadro 2. A disposição dos idosos, nesta pergunta está associada a ter melhoras de ordem geral, ser agil e mudar a mente. Já os que se sentem cansados aliam dor a esta sensação. Propiciar atividades aos idosos, segundo Okuma(1998), é importante para, estimular muitas funções do organismo, controlar e prevenir doenças crônico-degenerativas, como por exemplo a diabetess, a hipertensão e a osteoporose, e manutenção do aparelho locomotor, que corresponde ao maior desempenho dentro das atividades de vida diária. Quanto ao bem estar é sentir o corpo leve, feliz, realizado, suave como também contribuir para o emagrecimento. Analisando o quadro 3, referente a terceira pergunta, a maior evidência está na socialização, com 64%. Dentre os outros valores, a inibição ficou com 8% e a relação entre medo e vergonha de dançar ficou com 4%.

A inibição na análise dos idosos é relativa a sentir vergonha, inclusive por não ter parceiro fixo, mas ao mesmo tempo esta experiência pode prociar a superação do medo ou a vergonha de expor o corpo. A socialização esta relacionada com conhecer outras pessoas ou conversar, sendo assim, Salvador (2005), complementa dizendo que a dança é estimulante, pois ativa o sentimento de alegria e integra o ser humano a novas amizades através do convívio em grupo.

#### **5. Considerações Finais**

A oportunidade de trabalhar e conhecer essas pessoas, compreendendo suas características, entendendo seus pensamento e vivenciando uma nova cultura. A dança, na perspectiva da qualidade de vida, parece ser a adequada aos idosos. Além de trabalhar o condicionamento, com exercícios de respiração, trabalha com o ritmo, a flexibilidade, a força, a leveza e principalmente com o sentimento, que na dança é o coração do

bailarino. Pode-se notar sentimentos de alegria, emoção, liberdade, agilidade, amizade, tranquilidade, animação, suavidade, entre outros, na qual, demonstrados pelos idosos em suas respostas. Com a renovação de conhecimento, o processo de envelhecimento se torna mais amplo e as atividades acabam contribuindo para a qualidade de vida dos idosos, assim, o estímulo deve ser provocado, não só em instituições, mais em academias, clubes e escolas, para garantir uma resposta satisfatória, que desenvolva todas as capacidades do indivíduo, cognitiva, afetiva e motora, obtendo uma vida saudável.

## Referências Bibliográficas

---

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. In: **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.10, no.1, p.31-37, 2004.

DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida e idade madura**. 3º ed. Campinas: Papyrus, 2000

DEPS, V. L. A ocupação do tempo livre sob a ótica de idosos residentes em instituições: análise de uma experiência. In: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida e idade madura**. 3º ed. Campinas: Papyrus, 2000

DIAS, J. A.; ARRUDA, M. R. C. O resgate da cidadania dos idosos. Disponível em: <http://www.prsp.mpf.gov.br/marilia>. acesso em: 13/05/2007.

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA. **Plano de Ação para o Enfrentamento da violência contra a pessoa idosa**. disponível em [http://www.mj.gov.br/sedh/ct/cndi/SEDH\\_Planos\\_2005.pdf](http://www.mj.gov.br/sedh/ct/cndi/SEDH_Planos_2005.pdf) (acesso: 15/05/2007)

FERREIRA, L. **A imagem refletida: olhares para o ser envelhecido em diferentes contextos sociais**. Dissertação (mestrado), Piracicaba: UNIMEP, 2006.

[GASPARI, J.](#); [SCHWARTZ, G, M.](#) **O idoso e a ressignificação emocional do lazer**. *Psic.: Teor. e Pesq.*, jan./abr. 2005, vol.21, no.1, p.069-076.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000**. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>. acesso: 19/01/2007

IBGE, Instituto, Brasileiro de Geografia e estatística. **População jovem no Brasil: a dimensão demográfica**. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>. Acesso: 18/01/2007

LEAL, I. F.; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. In: **Revista Brasileira de Ciências do envelhecimento humano**, p. 64-71, 2006.

LIMA, M. X. C. **O termo “institucionalização”**. Disponível em:

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.

ROLIN, M. Caravana Nacional dos Direitos Humanos. **Uma Amostra da Realidade dos Abrigos e asilos no Brasil**. Brasília: 2002. Disponível em:

<http://www2.camara.gov.br/internet/comissoes/cdhm/relatorios/idosos.html>. Acesso: 16/06/07

SENADO FEDERAL. Parecer n.º 1301/2003. Disponível em

<http://www.senado.gov.br/web/relatorios/destaques/2003057rf.pdf> acesso: 15/05/2007

## Anexos

Quadro 1. Valores Atribuídos a Pergunta 01

Sujeitos	01	02	03	04	09	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	%
Valores																					
Sente-se bem	X		X	X		X	X		X		X	X				X	X	X	X		48%
Com prazer		X		X				X		X		X		X			X	X	X		36%
Disposição			X		X	X										X					16%
Se cansa					X			X					X								12%
Variação do cotidiano									X												4%
Não sente nada															X						4%

Quadro 2. Valores Atribuídos a Pergunta 02

Sujeitos	01	02	03	04	09	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	%
Valores																					
Disposição									X		X	X		X							16%
Cansaço			X		X								X			X				X	20%
Bem estar	X	X		X		X	X				X					X		X	X		36%
Não identifica nada								X		X			X		X					X	20%

Quadro 3. Valores Atribuídos a Pergunta 03

Sujeitos	01	02	03	04	09	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	%
Valores																					
Isolação	X			X																	8%
Socialização	X		X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	64%
Perder o medo/vergonha				X																	4%