

DANÇANDO COM VELHOS: Universidade da Maturidade

Dancing with the Elders: University of Maturity

Bailando con los viejos: Universidad de la Madurez

Ana Letícia Covre Odorizzi^{1*}, Neila Barbosa Osório², Jocyléia Santana dos Santos³

¹Mestre em Educação, Programa de Pós Graduação em Mestrado em Educação (PPGE), Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, Brasil.

²Doutora em Ciências do Movimento Humano, Coordenadora da Universidade da Maturidade (UMA), Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, Brasil.

³ Doutora em História, Coordenadora do Programa de Pós Graduação em Mestrado em Educação (PPGE), Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, Brasil.

*Correspondência: Universidade da Maturidade, Universidade Federal do Tocantins, Av. NS 15, 109 Norte, Palmas, Tocantins, Brasil. CEP:77.010-090. e-mail: anaodorizzi@hotmail.com



Revista
Desafios

Artigo Original
Original Article
Artículo Original

Artigo recebido em 22/05/2017 aprovado em 29/09/2017 publicado em 30/09/2017.

RESUMO

Este artigo utiliza a História Oral Temática como metodologia de pesquisa na intenção de compreender por meio das entrevistas de três pessoas que realmente vivenciaram o surgimento da dança na Universidade da Maturidade – UMA, projeto de extensão do curso de Pedagogia da Universidade Federal do Tocantins – UFT, entendendo assim, as mudanças que ocorreram em estar novamente inseridos em um grupo social. O objetivo dessa pesquisa foi averiguar as contribuições da dança no velho e assim, relatar brevemente o surgimento da dança na UMA. Descobriu-se por meio dos relatos benefícios biológicos, fisiológicos e psicológicos nos velhos praticantes dessa atividade física. Sendo esse, um novo ethos na vida do velho e permitindo um processo de envelhecer com saúde, qualidade de vida e prazer de pertencer a essa fase do desenvolvimento.

Palavras-chave: Velho, Dança, História Oral.

ABSTRACT

This article uses the Oral History Thematic as a research methodology in the intention to understand through interviews of three people who actually experienced the emergence of dance at the University of Maturity - UMA, extension project of the Pedagogy course of the Federal University of Tocantins - UFT, Understanding the changes that occurred in being inserted again in a social group. The purpose of this research was to ascertain the contributions of the dance in the old and thus, briefly report the emergence of dance in the UMA. It was discovered through the reports of biological, physiological and psychological benefits in the old practitioners of this physical activity. Being this, a new ethos in the life of the old and allowing a process of aging with health, quality of life and pleasure to belong to this stage of development.

Keywords: Old, Dance, Oral History.

RESUMEN

Este artículo utiliza la Teoría de la Historia Oral como una metodología de investigación en la intención de entender a través de entrevistas de tres personas que realmente experimentaron el surgimiento de la danza en la Universidad de Madurez - UMA, proyecto de extensión del curso de Pedagogía de la Universidad Federal de Tocantins - UFT, Entendiendo los cambios que ocurrieron al ser insertado nuevamente en un grupo social. El objetivo de esta investigación fue verificar las contribuciones de la danza en el antiguo y así relatar brevemente el surgimiento de la danza en la UMA. Fue descubierto a través de los informes de beneficios biológicos, fisiológicos y psicológicos en los antiguos practicantes de esta actividad física. Siendo esto, un nuevo ethos en la vida del viejo y permitiendo que un proceso de envejecimiento con salud, calidad de vida y placer pertenezca a esta etapa de desarrollo.

Descriptor: Viejo, Danza, Historia Oral.

INTRODUÇÃO

O aumento da população idosa no Brasil é descrita por diversos estudos demográficos. A projeção aponta para 32 milhões de pessoas acima de 60 anos até 2025. O Brasil possui hoje 8,6% de sua população constituída por velhos. Estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2000) demonstram que esse índice deve alcançar 13% em 2020 e 20% em 2050.

Segundo Ribeiro (2005), esse aumento pode ser explicado pelos avanços tecnológicos e dos cuidados médicos, bem como pela melhoria de vida da população.

Essa qualidade de vida está de acordo com Maia (2008) sendo “a liberação permitida pela sociedade, após a saída do sistema produtivo, para estes velhos especificamente, abre uma outra dimensão para a vida, que antes não era possível. Por isso, pôde-se visualizar outros padrões de comportamento, outros sentidos dados ao viver. Um modo diferente de como se dá a experiência, em que impera a inércia, o silêncio e a espera”.

Segundo Simões (2006 p.79) “Atualmente, observa-se uma mudança, não apenas pelo rápido aumento do número de pessoas velhas, mas porque a maioria delas tem se mostrado corporalmente viva, com disponibilidade a participar de diferentes atividades em diversos setores, com desejo de progredir, com espaços abertos a novas experiências e convivências, enfrentando possíveis doenças crônicas com outros olhos, a fim de permitir substancial melhoria na qualidade de vida e sua inclusão social, gerando uma cultura positiva em relação a velhice.”

Segundo Beauvoir (1990 p.17) “A velhice não é um fato estático; é o resultado e o

prolongamento de um processo. Mudar é a lei da vida”.

E mudar com qualidade de vida, é melhor ainda. Assim, com essa nova descoberta a Universidade da Maturidade – UMA, projeto de extensão do curso de Pedagogia da Universidade Federal do Tocantins, que visa propiciar um espaço de convivência social e de aquisição de novos conhecimentos voltadas para o envelhecer sadio e digno, sobretudo na tomada de consciência da importância de participação do velho na sociedade enquanto sujeito histórico e na busca da melhoria da qualidade de vida, aposta nessa mudança e abre a possibilidade de seus alunos velhos a participarem da disciplina de dança e com isso, adquirir vários dos seus benefícios.

Podemos definir a dança como uma das manifestações artísticas mais antigas da história da humanidade, cuja linguagem é corporal (LEAL; HAAS, 2006). Por meio da dança expressamos emoções, sensações que afloraram dos sentimentos que emergem do corpo em movimento. Pela dança o corpo fala!

Este artigo é uma investigação sobre a história da dança na Universidade da Maturidade-UMA, tendo como foco não apenas a criação do grupo de dança, mas como surgiu essa vontade de dançar nos alunos da UMA, como ficou a relação afetiva dos mesmos e se melhorou a qualidade de vida com esse instrumento.

A dança é uma atividade física, mas está longe de ser apenas um exercício para os músculos. Ela envolve além do corpo a alma daqueles que a praticam, cria-se uma relação afetiva e emocional com os participantes e conseqüentemente exercitando tanto a parte cognitiva quanto física melhora a qualidade de vida. A intenção é entender se essa melhora

realmente aconteceu nos alunos da UMA com o surgimento do grupo de Dança.

Dessa forma, o objetivo desse trabalho é relatar brevemente o surgimento da dança na UMA e averiguar as contribuições dessa na vida dos alunos da Universidade da Maturidade.

Destacando que a terminologia utilizada nessa pesquisa será “velho” ao se referir aos acadêmicos participantes. A escolha dessa terminologia se fez por meio do desenvolvimento humano psicossocial de Erick Erikson (1987) ao denominar essa fase como Integridade x Desespero.

Sintetizando a teoria de Erikson (1987) na fase acima mencionada, o autor relata que: Se o envelhecimento ocorre com sentimento de produtividade e valorização do que foi vivido, sem arrependimentos e lamentações sobre oportunidades perdidas ou erros cometidos haverá integridade e ganhos, do contrário, um sentimento de tempo perdido e a impossibilidade de começar de novo trará tristeza e desesperança.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo utilizando a História Oral Temática. Sendo esse tema, a prática de dança dos velhos. Para obtenção dos dados foi feito um convite para participação voluntária de alguns estudantes da Universidade da Maturidade, cursando a disciplina de dança e a alguns funcionários da UMA, sendo selecionado um casal dos alunos que estão a mais tempo na disciplina e uma funcionária que trabalha desde a formação da disciplina no local em 2010. Esse critério foi usado para melhor coleta da informação.

Santos; Araújo (2007) definem a História Oral sendo “um conjunto de procedimento que têm como ponto de partida um projeto, e que têm como definições pessoas a serem entrevistadas”.

Para Thompson (1998, p.44-45) “Ela lança a vida para dentro da própria história e isso alarga

seu campo de ação (...) traz a história para dentro da comunidade e extrai a história de dentro da comunidade” (apud SANTOS, ARAÚJO, 2007).

Parte-se deste horizonte de compreensão, a História Oral se apresenta como uma forma do fazer histórico. E não como a forma. (CRUZ, 2005).

A História Oral é metodologicamente uma exploração inteligente do testemunho oral, estabelecendo critérios e procedimentos para controle crítico da fonte oral. Postura que envolve questões como a seleção da testemunha, a entrevista, a transcrição e a análise da entrevista. (CRUZ, 2005).

Como nesse artigo foi escolhido a História Oral Temática como modalidade da pesquisa, Santos; Araújo (2007) partem do significado “ser um assunto específico, preestabelecido. A objetividade é mais direta, aproximando-se mais da apresentação de trabalhos analíticos em diferentes áreas do conhecimento acadêmico. Procura buscar a verdade pela narrativa de quem presenciou um acontecimento, ou dele tenha alguma versão. Nesta modalidade, os detalhes da história pessoal do narrador só interessam quando se relacionam, ou revelam aspectos úteis à informação temática”.

Escolhe-se essa modalidade História Oral Temática já se preestabelecendo o norteador do tipo de entrevista, sendo de acordo com Alberti (2004) “aquelas que versam prioritariamente sobre a participação do entrevistado no tema escolhido”.

Assim, 3 pessoas foram selecionadas, após a elaboração do roteiro as entrevistas foram realizadas de acordo com as técnicas da metodologia adotada, efetivando de sequência as transcrições das mesmas e finalmente abaixo nesse artigo sua análise e discussão das entrevistas e autores do tema escolhido.

Como as entrevistas tiveram um roteiro elaborado para se atingir o objetivo, a discussão foi

dividida em: contribuições e surgimento da dança na Universidade da Maturidade - UMA, sendo que as contribuições foram subdivididas em aspectos biológicos, fisiológicos e psicológicos da dança na qualidade de vida do velho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Beauvoir (1990) “A velhice, como se esta palavra representasse uma realidade bem definida. Na verdade, quando se trata de nossa espécie, não é fácil circunscrevê-la”.

A autora destaca os aspectos biológicos e psicológicos da velhice como sendo:

Ela é um fenômeno biológico: o organismo do homem idoso apresenta certas singularidades. A velhice acarreta, ainda, consequências psicológicas: certos comportamentos são considerados, com razão, como características da idade avançada. Como todas as situações humanas, ela tem uma dimensão existencial: modifica a relação do indivíduo com o tempo e, portanto, sua relação com o mundo e com sua própria história. Por outro lado, o homem não vive nunca em estado natural, na sua velhice, como em qualquer idade, seu estatuto lhe é imposto pela sociedade à qual pertence. O que torna a questão complexa é a estreita interdependência desses diferentes pontos de vista (BEAUVOIR, 1990 p.27).

Seguindo o pensamento de Beauvoir (1990) os aspectos psicológicos e os aspectos fisiológicos são:

Sabe-se hoje que é abstrato considerar em separado os dados fisiológicos e os fatos psicológicos: eles se impõem mutuamente. Na velhice, essa relação é particularmente evidente: ela é, por excelência, o domínio do psicossomático. Entretanto, o que chamamos a vida psíquica de um indivíduo só se pode compreender à luz de sua situação existencial; e inversamente: a relação com o tempo é vivida diferencialmente, segundo um maior ou menor grau de

deterioração do corpo (BEAUVOIR, 1990 p.28).

Assim, os fatores biológicos podem ser beneficiados através da prática de dança já que de acordo com vários estudos mostram uma melhoria da qualidade de vida desses idosos. Prado et al.(2000), num estudo realizado na área da dança para a terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

Na intenção de melhorar a qualidade de vida dos seus alunos, a Universidade da Maturidade elaborou em sua grade curricular a disciplina de dança, a partir da terceira turma dos alunos já puderam cursar dessas aulas. Isa uma das alunas praticantes da disciplina relata que:

A UMA me ajudou muito, muito, eu mudei minha cabeça totalmente, eu ia virar, uma velha, na verdade eu já era aquela velha ranzinza chata que fica atrás de neto, (...) e eu parei com isso, quebrou o galho de todo mundo, faço tudo o que eu posso e muitas vezes o que eu não posso também, mas eu brinco o tempo todo e isso realmente eu aprendi lá, é preciso saber viver, eu tiro o tempo todo o positivo de dentro negativo, eu faço o que posso para isso, a música é essencial, eu danço no banheiro, eu danço dentro de casa sozinha, eu danço o tempo todo, bato, tamborilo no carro, dirigindo escutando a música bem alta e batucando no volante, e vou vivendo a vida assim (FITA 3).

Sabe-se que no imaginário social a velhice está associada a perdas que levam à ruptura e ao isolamento, a uma imagem negativa de ser velho, à perda de papéis sociais e à precariedade das condições de vida. Essas antigas imagens negativas associadas à velhice, que foram importantes para a

conquista de direitos sociais, como a aposentadoria, hoje não se sustentam mais. Assim, a adoção de uma nova representação para as pessoas em idade avançada, associada à produtividade, passa a compor os discursos sobre a velhice na atualidade. (MAIA, 2008).

De acordo com Todaro (2001) autores como Burgess, Cavan, Havsighrust e Albrecht, o declínio em atividades físicas e mentais na velhice determina o advento de doenças psicológicas nas pessoas mais velhas. Além disso, a ênfase que se dá à importância das interações sociais como determinantes do autoconceito dos idosos sugere que os papéis sociais perdidos na velhice podem e devem ser substituídos por novos papéis sociais.

João aluno da disciplina de dança e dançarino relata sobre sua experiência e amor a dança dizendo: “pessoas dançam e fazem aquela dança dentro daquelas possibilidades de amor a dança, ter amor a dança é uma coisa e dançar pra se exibir é outra coisa, e dançar porque é bom, é benéfico é saudável é outra coisa.” (FITA 2).

Dessa forma, a relação social relacionando com os fatores biológicos baseados em vários autores e nas entrevistas dos participantes demonstrou uma melhora na qualidade de vida, pois quando o velho se volta para outras relações e não apenas as relações familiares abrangendo seu círculo de pessoas a sua volta, entende sua nova imagem, suas novas necessidades, troca ideias e as aceita com mais facilidade. “A velhice não poderia ser compreendida senão em sua totalidade; ela não é somente um fator biológico, mas também um fator cultural” (BEAUVOIR, 1990 p.267).

Segundo NERI (1995), a velhice também pode ser favorecida por oportunidades educacionais, criação de ambientes favoráveis, a frequência a atividades de lazer, o desenvolvimento de novas habilidades artísticas e

intelectuais, a religiosidade e as atividades físicas, entre outras categorias.

Abrindo espaço para a descoberta dos fatores fisiológicos que é afirmado sempre que, o corpo humano está muito mais adequado para se mexer do que para ficar parado.

Hoje em dia, sabe-se que a sedentariedade da vida civilizada é um cofator básico na predisposição a doença. O sedentarismo no idoso gera prejuízos adicionais para sua saúde, o que aumenta a sua inatividade física, criando um ciclo vicioso de deterioração da saúde e da qualidade de vida dessa população (BARBOSA, 1999).

Com essa preocupação sobre as problemáticas do sedentarismo a UMA cria a disciplina de dança para seus alunos e através da fala de Zulene secretária responsável temos essa confirmação:

Eu percebi que a disciplina sempre foi muito bem-aceita pelos alunos, muitos alunos tinha vontade né? de participar mas não podia, devido a algumas limitações físicas, mas, mesmo assim, eles participavam, alguns as vezes tinham dificuldade, ou mesmo limitação física, mas, mesmo assim, participavam, então, teve uma boa aceitação, eu acredito que essa disciplina, ela é muito importante para o desenvolvimento, pra manter o corpo ativo (FITA 1)

Para CACHIONI (1998), essa concepção, segundo a qual quanto mais ativo o idoso, maior a sua chance de um envelhecimento bem-sucedido, fundamentou as primeiras de educação voltadas para essa coorte e ocorridas na Europa por volta de 1960, nos Estados Unidos na década de 70 e no Brasil também nessa época.

João entrevistado aluno da UMA relata de forma clara e perceptível a melhora física que ocorreu com ele ao voltar a dançar.

Quando eu cheguei pra cá pra Palmas, eu já estava nesse estágio de deficiência muito avançado, usava duas muletas. Mas aqui em Palmas houve uma regressão, hoje em dia eu só preciso de uma bengalinha pra me locomover, ainda consigo dançar em ritmos mais lentos assim, como um bolero, eu ainda consigo dançar (...) então eu comecei a adaptar a dança em favor da minha necessidade, é o que eu faço com a minha companheira Isa, a gente programamos números de dança, onde eu danço um tango, adaptado a minha situação atual. Eu danço pra minha satisfação pessoal e os outros acham bonito (FITA 3).

Assim pela escolha de colocar seu corpo em movimento o velho adquiri várias vantagens e novas habilidades corporais, força muscular, flexibilidade, mobilidade, resistência, condicionamento físico, consciência corporal e perda de peso.

Isa conta que umas das contribuições da dança foi o auxílio a perda de peso e elevação da autoestima.

Eu tinha 112 quilos, estava a 40 anos fazendo dieta, efeito sanfona, vai e vem vai e vem, consegui emagrecer comendo, dançando e andando. O que eu lamento, é que realmente a UMA não tenha tanta dança quanto eu gostaria, não faço coreografia para me mostrar, faço porque gosto da dança, acho muito gostoso, muito satisfatório pro meu ego, dançar (FITA 2).

Com a fala da aluna da UMA entramos em outro aspecto, os fatores psicológicos da dança no idoso. Todaro (2001) em sua pesquisa traz diversos autores citando benefícios da prática da dança na vida do velho, tais como:

MIRANDA, GODELI e OKUMA (1996), a pesquisa aponta que a atividade de dança causou melhoras no bem-estar psicológico dos idosos, diminuindo os escores de raiva e depressão. Ainda sobre depressão, GRAY (1985) também notou benefícios alcançados através das

atividades físicas. SHEPARD (1987), demonstra que os exercícios físicos feitos durante as aulas de dança promovem ganhos psicológicos. Isso mostra o valor psicológico implícito nas atividades físicas, como verificado na pesquisa de BROWN (1987) e nos resultados desta pesquisa (TODARO, 2001).

O aspecto psicológico pode-se constatar as diferenças de autoestima e autoimagem. Encontramos no grupo o despertar de uma nova vida a partir da dança, além do apoio que essa atividade fornece para melhorar seus cotidianos.

A atividade é percebida na medida em que por meio dela podem-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que os acompanham desde sua infância. Além disso, proporciona prazer, felicidade, satisfação, diversão, enfim, sensações prazerosas. (LEAL; HASS, 2006).

Leal; Hass (2006) na citação acima credibilizam a fala de Zulene funcionaria da Universidade da Maturidade, quando ela relata sua opinião sobre aspectos psicológicos.

A parte psicológica e a autoestima dos alunos, então os alunos que participam de dança sempre, desde quando eu comecei, eles sempre estão presentes em atividades fora da universidade, eu vejo que eles estão inseridos em um grupo que faz apresentações em atividades, as vezes quando tem eventos aqui dentro da universidade, ou fora da universidade e aí as pessoas veem aquilo, e aí quando tem um evento eles sempre são convidados a fazer abertura ou encerramento, como apresentação cultural, então isso eleva muito né? a autoestima do velho (FITA 1).

A dança é importante por proporcionar-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal.

João em sua entrevista fala sobre sua melhora física e psicológica quando está dançando,

ele destaca expressões, sentimentos, religiões e prazer em dançar.

A dança tornou a minha vida melhor, só em ter um local pra poder dançar e poder mostrar que nós sabemos, e pra transmitir para outras pessoas também a felicidade que a dança traz, a dança pra cada pessoa ela tem uma razão de ser, ninguém consegue ficar parado quando se ouve uma música, nem que seja balançando com os dedinhos, mas de qualquer maneira, ao mesmo tempo que as pessoas têm repulsa, elas precisam, é muito comum hoje nas instituições religiosas essa mudança, não é aquela austeridade que tinha nos cultos religiosos que tinha, tá caindo por terra, hoje em dia já se vê pessoas dançando dentro da igreja, hinos, mas as pessoas estão se movimentando, se deliciando, com a dança em si. Já começaram a descobrir que alguns líderes religiosos dançavam, como David, ou o próprio Cristo fazia isso, segundo as escrituras, então dançar é uma forma de você expressar seus sentimentos. Então essa liberdade que eu tive com esse projeto da UMA dançar, eu só não gosto é aquela dancinha que faz, vou fazer uma dancinha pros velho, isso ai eu já não gosto disso, eu vou programar uma dança pra felicidade pras pessoas mais velhas, ai isso sim, deixar que as pessoas se contagiem com aquele ato, que transmita felicidade, que transmita paz, que transmita coesão, a dança faz isso, faz os outros se unirem, principalmente quando é uma dança que é feita pra todos (FITA 2).

Fortes (2008) cita que a dança pode ter seis funções: autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Com esses benefícios todos acima citados, em relação aos aspectos biológicos,

fisiológicos e psicológicos a Universidade da Maturidade – UMA colocou a disciplina de dança em sua grade curricular. Comprovando a importância da mesma temos a fala de Zulene contando sobre a didática da disciplina e a busca dessa na qualidade de vida dos alunos:

A avaliação que eu faço é que a Universidade da Maturidade (UMA), ela busca mesmo a qualidade de vida do idoso, inclusive através da disciplina de dança, inclusive a universidade da maturidade é bem criteriosa pra escolher os professores que são professores profissionais, que tem essa vontade mesmo de trabalhar com velho, porque eles estão aqui por gostar mesmo de velho. E querem ajudar, porque eles não recebem nenhum dinheiro, então a universidade é bem criteriosa em escolher esses professores, visando mesmo a qualidade da disciplina a ser ofertada (FITA 1).

Também comprovando essa importância temos a fala da aluna Isa, destacando a música e consequentemente a dança sendo uma condição de vida.

Olha, se faltasse música, iria ser muito difícil o mundo né? Porque apesar das músicas tristes, que mal ou bem as vezes te derrubam um bocadinho, né? Que você começa a escutar aquilo e dá uma tristeza, existem compensações alegres, as que tem botam frente, pra cima, pro alto. E eu acho que realmente é condição *sine qua non* na vida da gente (FITA 3).

E finalizando a importância da disciplina, seus benefícios e contribuições temos a fala de João aluno também da Universidade da Maturidade salientando ser ali um espaço de descarregar energias, fazer o bem e satisfação pessoal.

Hoje é um canal de descarregar as energias, de proporcionar bem-estar pra outras pessoas, e eu aprendi com isso que a satisfação visual, ajuda a algumas pessoas, quando você faz uma

apresentação que antigamente era restrita somente dentro da UMA, mas com o tempo passou a ser convidado para se apresentar em outros campos fora do convívio da UMA, então foi um campo que foi se abrindo, então eu descobri que com a minha dança eu podia ajudar de uma certa maneira as outras pessoas que estão dentro da minha filosofia de vida, proporcionar bem-estar aos meus irmãos, amar ao próximo como a ti mesmo, se eu tenho satisfação em dançar e as pessoas têm satisfação em me ver dançar, por que privar as pessoas disso? Então eu nunca disse não, pra nenhum convite, só quando eu não tenho condições (...) Então é assim que eu vejo a dança atual que eu faço satisfação pessoal e promover satisfação pra outras pessoas, poder juntar o útil ao agradável (FITA 2).

Assim a disciplina surgiu em 2010 na terceira turma dos alunos da UMA e tem proporcionado desde então há vários alunos contribuições em todos seus fatores, melhoras na coordenação, no equilíbrio, no ritmo, na lateralidade, na consciência corporal, na resistência e na memorização fora visíveis.

Dançar faz com que qualquer um se sinta bem, nos dá prazer e produz alegria. Em relação à importância da dança na vida das idosas, podemos observar que faz bem aos aspectos, físicos, psicológicos e para a saúde.

CONCLUSÃO

Com a expansão da população idosa percebe-se a necessidade de se manter saudável. Saúde do corpo e alma, saúde que começa nos aspectos biológicos, estende para os aspectos fisiológicos até chegar nos aspectos psicológicos.

Todaro (2001) ressalta “Se o corpo é que determina nossa relação quantitativa com o meio, a alma intermedia o aspecto qualitativo dessa relação”. E a prática da atividade física, principalmente a dança consegue atingir vários benefícios nesses três fatores; corpo, meio e alma.

Dançar faz com que qualquer um se sinta bem, nos dá prazer e produz alegria. Em relação à importância da dança na vida das idosas, podemos observar que faz bem aos aspectos, físicos, psicológicos e para a saúde. (LEAL; HAAS, 2006).

Assim, na análise com vários autores sobre o tema verificou-se contribuições com a prática de dançar como: bem-estar, motivação, aprendizagem, relação intergeracional, sociabilidade, autorrealização, redimensionamento de vida, estabelecimentos de metas, lúdico, ânimo, sensualidade e atividade. Além de melhoras na coordenação, no equilíbrio, no ritmo, na lateralidade, na consciência corporal, na resistência e na memorização fora visíveis.

E nas entrevistas realizadas foi percebido contribuições na qualidade de vida do velho como: bem-estar, motivação, aprendizagem, sociabilidade, autorrealização, redimensionamento de vida, coordenação, equilíbrio, ritmo, consciência corporal e perda de peso.

Com todos esses benefícios a UMA faz e continuará fazendo uma ponte no auxílio a qualidade de vida dos seus alunos ao através das aulas oferecer uma disciplina de dança, pois ao melhorar todos os aspectos já citados esses velhos terão um processo de envelhecimento tranquilo, saudável e principalmente prazeroso e contínuo.

Já que para quebrar a conspiração do silêncio é preciso perturbar sua tranquilidade. (BEAUVOIR, 1990). Para quebrar o sedentarismo, a falta de relação social, a depressão, é preciso oferecer o instrumento. E a UMA tem cumprido com seu objetivo utilizando a dança.

Podemos então, afirmar que a dança é sim um agente importante na qualidade de vida do velho e sua prática traz a motivação de exercer o melhor de si, tanto de forma egocêntrica como altruísta. A dança traz uma nova cultura, um novo ethos para essa fase do desenvolvimento humano.

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

REFERÊNCIAS

- ALBERTI, V. **Manual de História Oral**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2004.
- BARBOSA, J.S.O. Atividade física na terceira idade. In: VERAS, R.P. (Org.) **Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição**. Rio de Janeiro, RJ: Relume – Dumará, 1999.
- BEAUVOIR, S. **A Velhice**. O mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos. Tradução de Maria Helena Franco Monteiro – Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- CACHIONI, M. **Envelhecimento Bem-Sucedido e Participação numa Universidade para a Terceira Idade: A Experiência dos Alunos da Universidade São Francisco**. Dissertação de Mestrado Campinas, UNICAMP, 1998.
- CRUZ, J.V. **O uso metodológico da história oral: um caminho para pesquisa histórica** in: Fragmenta. Aracaju: UNIT, 2005.
- ERIKSON, E. H. **Infância e Sociedade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1987.
- FORTES, F.M. **A Superação das Limitações da Terceira Idade através de danças adaptadas**. Anuário da Produção Acadêmica Docente Vol. II, Nº. 3, Ano 2008
- FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Resultado Censo 2000. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 01 dez. 2013.
- LEAL, I.F; HAAS, A.N. **O Significado da dança na terceira idade**. RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 64-71 – jan./jun. 2006.
- MAIA, G.F. **Corpo e velhice na Contemporaneidade**. Revista: Estudos e Pesquisas em Psicologia, UERJ, RJ, ano 8, n.3 p.704-711, 2008.
- NERI, A.L. O desenvolvimento integral do homem. **A terceira Idade**, nº 10, pp 4 – 15, 1995.
- PRADO, T.P. et al. A terceira idade da dança. In: **Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000**. Universidade Federal de Santa Maria, 2000. p. 30-31.
- RIBEIRO, Ó. **Quando o cuidador é um homem: envelhecimento e orientação para o cuidado**. In: Paúl M.C; Fonseca A.M. *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi; 2005. p. 231-54.
- SANTOS, S.M; ARAÚJO, O.R. **História Oral: Vozes, Narrativas e Textos**. Caderno de História da Educação – nº 6 – jan./dez. 2007.
- SEVERO, C.; DIAS, J.F.S. As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “**As Terceiras Idade da Dança**”. Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade. Universidade Federal de Santa Maria, nº 5, p. 163 – 181, 2000.
- SIMÕES, R. (Re). **Quebrando e (RE) Bolando Padrões com o Idoso**. In: GALO, R.; BATISTA, J.C.F.A. *Ginástica em questão: corpo e movimento*. Ribeirão Preto – SP, TECMED, 2006.
- TODARO, M.A. **Dança: Uma Interação entre o corpo e a alma dos Idosos**. **Dissertação** de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas, 2001. (Dissertação de Mestrado).