

Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida

Ana Zélia Belo

Licenciada em Educação Física
Especialista em Qualidade de Vida e Atividade Física - UNICAMP

Roberta Gaio

Licenciada em Educação Física - PUCCAMP
Doutora em Educação - UNIMEP

É unânime entre os mais diversos pesquisadores, que estamos vivendo um período de transição desde meados do século XX, sofrendo profundas e radicais transformações, inclusive no que diz respeito ao conceito e a conscientização da saúde e qualidade de vida, promovendo mais vida nos anos de vida, assistindo a uma longevidade que estimula o conhecimento, reconhecimento e a prevenção das possíveis doenças crônicas presentes na vida dos idosos.

A Organização Mundial da Saúde considera que idosos são as pessoas que se encontram com 60 anos ou mais e informa que, em 2000 existiam 600 milhões de pessoas nessa faixa etária, em 2025 o total será de 1,2 bilhões e em 2050 a estimativa é que existirá aproximadamente 2 bilhões no planeta. (WHO, 2007)

O Brasil há muito tempo deixou de ser um país de jovens e passou a ser um país também de idosos e idosas, considerando a perspectiva de vida atual, em função da melhoria da qualidade de vida, que esta relacionada a diversos fatores tais como: controle de doenças crônicas através de exames periódicos e medicamentos adequados; consciência da necessidade de alimentação balanceada e atividade

física constante; vida regrada que prevê o combate ao alcoolismo, tabagismo e horas de sono tranqüilas; entre outras coisas divulgadas por programas de diversas associações governamentais e não governamentais, além do desenvolvimento da ciência e da tecnologia.

Em relação a estudos feitos sobre as sensíveis alterações na estrutura da população brasileira, em decorrência do declínio acentuado e sistemático da fecundidade, Berquó (1999, p. 17) diz:

O crescimento da população idosa torna-se cada vez mais relevante por que já supera o crescimento da população total. (...) Projeções feitas até 2000 apontam para uma redução no crescimento desse segmento populacional até 2010, voltando a crescer entre 2010 e 2020, para alcançar taxas de 3,80% ao ano. Isso estará ocorrendo enquanto a população total continuará experimentando descenso em seu ritmo de crescimento, chegando a uma taxa de 1% entre 2010 e 2020.

Contudo Lima-Costa et al (2006) afirmam que, a condição de saúde da população brasileira, em especial dos idosos, está relacionada com a condição sócio-econômica, o que leva a crer que os idosos em condição menos favorecida têm mais problemas de saúde e menos qualidade de vida, se não estão vivendo em cidades ou comunidades que possuem propostas oriundas de políticas públicas que objetivam o atendimento a essa população, considerando os diversos aspectos do seu desenvolvimento, tais como: saúde, alimentação, lazer, atividade física, entre outros. Atividades essas que podem promover a socialização, o bem estar, o aumento da auto-estima e a constante busca pelo viver mais e com qualidade.

Os seres humanos idosos, independentemente de sexo e outras diferenças, deixaram de ser passivos e buscam hoje seus direitos, entre eles a longevidade. Viver mais e com qualidade é a temática atual e isso já ecoa entre a população jovem, que poderá se beneficiar com esse privilégio.

Por outro lado, estudos nos mostram um panorama nada otimista quanto à situação atual do planeta e dos seres que nele habitam:

(...) verifica-se aumento das desigualdades entre os povos e os grupos sociais, a eclosão de movimentos nacionalistas, a exacerbação dos conflitos étnicos, a agressão ao meio ambiente, a deteriorização do espaço urbano, a intensificação da violência e o desrespeito aos direitos humanos.
(PAIM; ALMEIDA FILHO, 1998)

Assim, qual é a possibilidade visualizada nesse panorama de nuvens carregadas de desgraças e tragédias, quanto se pensa na participação dos profissionais de Educação Física em trabalhos com idosos?

Os mesmos Paim; Almeida Filho (1998, p.301) nos levam a pensar a Saúde Coletiva como um espaço para “maior e mais efetiva participação da sociedade nas questões da vida, saúde, sofrimento e morte, através do complexo promoção-saúde-doença-cuidado”.

É o ser humano gerando e gerenciando sua própria qualidade de vida, suas condições e necessidades para a manutenção da saúde e senso pessoal de bem-estar, buscando sempre mais tempo e com qualidade para aproveitar os dias com os familiares, os amigos e consigo mesmo, em momentos de lazer, de trabalho ou em outros afazeres.

Simões (2006, p.79) abordando a quebra de paradigma quanto aos modelos de corpos que permeiam a existencialidade do ser humano, em especial dos corpos idosos, diz:

Atualmente, observa-se uma mudança, não apenas pelo rápido aumento do número de pessoas idosas, 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 à velhice.

O ser humano, seja ele homem ou mulher, tem se conscientizado que envelhecer não é um problema, como também não são, somente dos idosos, as dificuldades relacionadas à economia, ao trabalho, a saúde, a previdência social, entre outros fatores fundamentais para

se viver bem e com qualidade, num país como o Brasil, onde segundo dados do IBGE - censo demográfico 1940/2000, a população total cresceu quatro vezes, de 41,2 milhões para 169,8 milhões e em função do declínio da taxa de fecundidade e da redução da mortalidade, os idosos passou de 4,1% para 8,6%.

Cresce a noção de que, uma vida com qualidade esta relacionada a um conjunto de fatores condicionados à dimensão do ser enquanto existencialidade e do ter, enquanto concretude dessa existência. Refletindo sobre o conceito de qualidade de vida, na carta de Ottawa (1986) temos: “mais do que ausência de doença, um estado adequado de bem estar físico, mental e social que permite aos indivíduos identificar e realizar suas aspirações e satisfazer suas necessidades”.

Falar de qualidade a partir da vida de jovens ou idosos, fundamentalmente, só tem sentido se pensarmos esses seres a partir dos requisitos básicos para se viver na base da sociedade, ou seja, precisamos ter no mínimo alimentação, moradia, vestimenta, educação, saúde e lazer.

Pretendemos com esse texto, a partir de uma reflexão preliminar sobre saúde coletiva e qualidade de vida, como um espaço para o ser humano prolongar a vida e promover a saúde, indicar a dança, como uma possibilidade de lazer, socialização, educação, arte, exercício e entre outras, capazes de estimular o ser idoso a reconhecer que o percurso da vida pode ser prazerosamente vivenciado, sem abstrair o destino final.

As limitações que acometem os seres humanos em idades avançadas e as possíveis doenças crônicas, que estudos científicos apontam como sendo mais frequentes em pessoas idosas, não devem ser encaradas como empecilhos para aproveitar o que a vida oferece a todos, inclusive a esse grupo de pessoas.

Dançar e resgatar a cultura já vivenciada em outros anos, criar espaços para promover a aprendizagem de novas culturas, sentindo o valor das emoções que emergem dos movimentos ritmos e expressivos sejam eles individuais, em duplas, trios, quartetos ou grandes grupos é a temática que se propõe discutir nesse pequeno texto.

Dança: espaço de cultura, socialização e existencialidade!

Discutir a dança como atividade física para os idosos nos remete a um universo complexo de linguagens, emoções, significados, estilos, ritmos, movimentos, entre tantas outras formas de se olhar para essa atividade física e artística.

Podemos definir a dança como uma das manifestações artísticas mais antigas da história da humanidade, cuja linguagem é corporal (Hass; Garcia 2003). Através da dança expressamos emoções, sensações que afloraram dos sentimentos que emergem do corpo em movimento. Pela dança o corpo fala!

A dança em um sentido geral é a arte de mover o corpo segundo uma certa relação entre o tempo e o espaço, estabelecida pelo ritmo e por uma composição coreográfica; esta, por sua vez, está no passado, em nosso presente e em nosso futuro, como podemos observar quando nos propomos a resgatar os fatos e acontecimentos numa perspectiva histórica. (Ellmerich, 1988)

A dança permite ao ser humano vivenciar momentos de alegria, de liberdade, de euforia e também de poder, a medida em que possibilita transcender alguns limites do corpo. Sendo uma manifestação humana, percebemos que os corpos que dançam são tatuados enquanto marcas da história, independente de gênero, classe social, faixas etárias e deficiências, apresentando-se como espelho de uma sociedade, que atualmente discute e luta por inclusão social.

A dança existe como uma expressão própria do ser humano, e é possível observarmos como essa manifestação cultural se transformou ao longo dos tempos em seus diversos aspectos, em suas relações com o divino, com a natureza, com a sociedade e com o próprio corpo, estabelecendo uma comunicação dinâmica e significativa entre corpo e movimento, entre corpos e entre movimentos, criando um universo de significados e significantes. (GAIO; GÓIS, 2006, p.18)

Atualmente, estudos como já mencionados, comprovam os efeitos da dança na vida do ser humano, tanto para sua formação artísti-

ca, desenvolvimento geral, condicionamento físico, quanto para sua integração social. Hoje já acreditamos que todo ser humano pode dançar, seja ele homem ou mulher, criança, jovem ou idoso, deficiente ou não; esse conjunto de movimentos e ritmos é um canal para se conhecer a si, os outros, o meio ambiente, o entorno e até o planeta como um todo.

Segundo Andrade (2001) todas as pessoas que utilizam as diversas formas de dança sejam por trabalho, por estética, terapia ou lazer, chegam a considerá-la como meio de lazer, dado que é próprio do ser humano sentir necessidade de expressar-se utilizando o corpo para fazê-lo, levando tanto os homens e como as mulheres, movidos por paixões e desejos, a se libertarem das imposições que são diariamente inseridas em sua vida social.

As mudanças expressivas na dança, seus diversos estilos, formas e possibilidades, estimulam um grande número de pessoas a praticá-la, envolvendo-se nesse mundo de movimentos e magia, possibilitando que qualquer ser humano usufrua tudo que ela pode oferecer. Encontramos pessoas dançando em academias, escolas, teatros, festas, ruas, instituições, hotéis, bailes da terceira idade; sozinhas ou acompanhadas.

Isso vem mostrando, a cada dia, que a dança vem sendo vivenciada e utilizada para romper preconceitos e aumentar as possibilidades de viver e conhecer novas experiências corporais.

Pela dança vencemos barreiras, nos expomos solicitando reconhecimento e respeito; lutamos contra possíveis enfermidades, falamos, apresentamos propostas, reivindicamos, comunicamos algumas idéias e até transformações outras. São vários os tipos de dança que existem e que nos proporcionam essas tarefas e para além delas, tais como: dança de salão, populares, folclóricas, clássica, contemporânea, criativa, entre outras.

Sem entrar no mérito de abordar cada tipo de dança existente, o que passamos a refletir nesse momento é como nós, profissionais da Educação Física podemos atuar junto aos idosos, explorando esse conteúdo, com o objetivo de estimular essas pessoas a se tornarem “agentes gerontológicos”, capazes de vivenciar e incentivar outros idosos a fazerem o mesmo, dançando para promover o envelhecimento com saúde e qualidade. Como exemplo de trabalhos executados nessa linha de pensamento temos as universidades da terceira idade, realidade em vários lugares do Brasil, que atendem essa população, promovendo discussões

sobre o envelhecimento em diversas perspectivas, tais como: econômica, social, cultural, biológica, entre outras.

Sendo assim, apresentamos dicas para o trabalho de dança com idosos, com vias a resgatar a cultura e a vida:

- Os professores e as professoras devem se deixar aprender com os idosos e assim descobrir suas potencialidades;
- Devem respeitar, perceber, motivar, estimular, encorajar e auxiliar os idosos, para que eles possam se sentir seguros e valorizados nas atividades propostas;
- As aulas devem ser planejadas de acordo com as características da realidade e do contexto a que pertence o grupo, de acordo com as necessidades físicas, afetivas, cognitivas e motoras dos idosos;
- O profissional responsável pode estimular a criatividade dos idosos, solicitando que os mesmos participem ativamente das atividades dançantes, inclusive elaborando coreografias, auxiliando na saúde mental dos mesmos;
- O diálogo professor/a aluno/a deve ser constante, abordando os objetivos das aulas de dança, estimulando os/as alunos/as a entenderem que as atividades podem auxiliá-los na busca por um envelhecimento saudável e com qualidade;
- Trabalhar os diversos tipos de dança, desde os estilos presentes nas histórias de vida dos idosos, até os estilos populares mais contemporâneos, ampliando a cultura corporal dos mesmos e mostrando o quanto a vida é um processo;
- Discutir e apresentar temas atuais com coreografias em dança, estimulando os idosos a refletir, por exemplo, nos seus direitos e deveres enquanto cidadãos.
- Estimular os idosos a serem agentes gerontológicos a usufruírem a dança para além das aulas, criando espaços comuns com outros idosos para dançar em momentos de lazer, conscientes dos benefícios da atividade para a saúde de todos.

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, J.V.D. LAZER, PRINCÍPIOS, TIPOS E FORMAS NA VIDA E NO TRABALHO. BELO HORIZONTE: AUTÊNTICA, 2001

BERQUÓ, E. CONSIDERAÇÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO NO BRASIL IN NERI, A.L.; DEBERT, G.G. (ORGANIZADORAS) VELHICE E SOCIEDADE. CAMPINAS: PAPIRUS, 1999.

ELLMERICH, L. HISTÓRIA DA DANÇA. SÃO PAULO: COMPANHIA ED. NACIONAL, 1988

GAIO, R.; GÓIS, A.A.F. DANÇA, DIVERSIDADE E INCLUSÃO SOCIAL: SEM LIMITES PARA DANÇAR! IN TOLOCKA, R.; VERLENGIA, R. DANÇA E DIVERSIDADE HUMANA. CAMPINAS: PAPIRUS, 2006.

LIMA-COSTA ET AL EVOLUÇÃO DAS DESIGUALDADES SOCIAIS EM SAÚDE ENTRE IDOSOS E ADULTOS BRASILEIROS: UM ESTUDO BASEADO NA PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS (PNAD 1998, 2003) IN REVISTA CIÊNCIA & SAÚDE COLETIVA. VOLUME 11 NÚMERO 4, 941-950, 2006.

PAIM, J.S.; ALMEIDA FILHO, N DE SAÚDE COLETIVA: UMA “NOVA SAÚDE PÚBLICA” OU CAMPO ABERTO A NOVOS PARADIGMAS? IN REVISTA SAÚDE PÚBLICA. VOLUME 32, NÚMERO 4, 299-316, JUNHO DE 1998.

SIMÕES, R. (RE) QUEBRANDO E (RE) BOLANDO PADRÕES COM O IDOSO IN GAIO, R.; BATISTA, J.C.DE F. A GINÁSTICA EM QUESTÃO: CORPO E MOVIMENTO. RIBEIRÃO PRETO: TECMED, 2006