



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

LEOMAR DE SOUZA RODRIGUES

**A ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE
ATRAVÉS DA DANÇA**

ARIQUEMES - RO

2017

Leomar de Souza Rodrigues

A atividade física na terceira idade através da dança

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado.

Orientador (a): Prof. Ms. Ricardo Faria Santos Canto

ARIQUEMES - RO

2017

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Júlio Bordignon – FAEMA

R6961 RODRIGUES, Leomar de Souza.

A atividade física na terceira idade através da dança. / por Leomar de Souza Rodrigues. Ariquemes: FAEMA, 2017.

34 p.;

Trabalho de Conclusão de Curso - Licenciatura em Educação Física - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.

Orientador (a): Prof. MSc.Ricardo Faria Santos Canto.

1. Atividade física. 2. Terceira idade. 3. Dança. 4. Saúde na velhice. 5. Educação física. I. CANTO, Ricardo Faria Santos. II. Título. III. FAEMA.

CDD: 372.82

Bibliotecário Responsável
EDSON RODRIGUES CAVALCANTE
CRB 677/11

LEOMAR DE SOUZA RODRIGUES

**A ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE
ATRAVÉS DA DANÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado.

Orientador (a): Prof. Me. Ricardo Faria Santos

COMISSÃO EXAMINADORA

Orientador (a): Prof. Me. Ricardo Faria Santos Canto
FAEMA

Prof..Esp. Rosângela Gomes da Cruz Oliveira
ACADEMIA ROSÂNGELA DANCE

Bibliotecário Esp. Edson Rodrigues
FAEMA

Ariquemes, 22 de junho 2017

A Deus por sempre estar comigo e aos meus pais que sempre tiveram ao meu lado, auxiliando e dando-me força e palavras de incentivo para continuar e finalizar esta etapa.

AGRADECIMENTOS

Eu agradeço primeiramente a Deus por me fortalecer cada dia mais e me sustentar nos momentos de fraqueza e desânimo, guiando-me nas atitudes certas a serem tomadas, e aos meus pais que me ajudaram, sustentaram-me na realização desta tão sonhada conquista de fazer uma graduação, sempre auxiliando nas horas dos trabalhos e estudos para as provas. Também agradeço a minha tia Joselita e meu primo Lucas que sempre estavam presentes em todos os momentos, nos trabalhos e provas.

A maior limitação está na mente, não nos membros atrofiados do corpo. Quem dança por dentro, rebola por fora.

Antonio Francisco

RESUMO

A atividade física está acontecendo no dia a dia, portanto as pessoas deixam de lado a vida sedentária para uma vida cheia de saúde e energia, praticando exercícios físicos. Com a prática, as pessoas adquirem mais resistência prevenindo doenças como: cardiopatias, obesidade, hipertensão, osteoporose, deficiências respiratórias e alterações nas taxas de colesterol, melhora as mobilidades articulares e musculares, assim adquirem um corpo mais saudável.

As pessoas da terceira idade estão preocupadas com o envelhecimento e uma vida com comodismo, para que isso não aconteça, elas praticam cada dia mais exercícios físicos, mantém o corpo e mente saudáveis, além de aumentar o seu convívio no meio social, buscam atividades como a dança, que através dela pode-se obter vários benefícios como: ajuda a prevenir doenças, na correção postural, combate o estresse, controla a ansiedade, melhora a comunicação social, aumenta a autoestima, queima calorias, acelera a capacidade sanguínea, melhora a flexibilidade. Com ela pode-se conhecer diversas pessoas aumentando seu convívio social.

A dança pode ser trabalhada tanto individualmente como também no coletivo, por meio da uma música e com movimentos e expressões corporais.

Palavras chaves: Atividade Física; Terceira Idade e Dança.

RESUMEN

La actividad física está sucediendo en el día a día, por lo que las personas dejan de lado la vida sedentaria para una vida llena de salud y energía, practicando ejercicios físicos. Con la práctica, las personas adquieren más resistencia previniendo enfermedades como: cardiopatías, obesidad, hipertensión, osteoporosis, deficiencias respiratorias y alteraciones en las tasas de colesterol, mejora las moviidades articulares y musculares, así que adquieren un cuerpo más sano.

Las personas de la tercera edad están preocupadas por el envejecimiento y una vida con comodidad, para que eso no suceda, ellas practican cada día más ejercicios físicos, mantiene el cuerpo y la mente sanos, además de aumentar su convivencia en el medio social, buscan actividades como La danza, que a través de ella se pueden obtener varios beneficios como: ayuda a prevenir enfermedades, en la corrección postural, combate el estrés, controla la ansiedad, mejora la comunicación social, aumenta la autoestima, quema calorías, acelera la capacidad sanguínea, Flexibilidad. Con ella se pueden conocer diversas personas aumentando su convivencia social.

La danza puede ser trabajada tanto individualmente como también en el colectivo, por medio de una música y con movimientos y expresiones corporales

Palabras claves: Actividad física; Tercera Edad y Danza.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
DM2	diabete tipo 2
PIB	Produto Interno Bruto
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
QVRS	Qualidade de vida relacionada à saúde
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	22
2. OBJETIVOS.....	11
2.1. OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3. METODOLOGIA.....	12
1. ATIVIDADE FÍSICA.....	13
4.1.1. Qualidade de vida	15
4.2. TERCEIRA IDADE.....	16
4.2.1 Surgimento da Terceira Idade	16
4.3. HISTÓRIA DA DANÇA.....	18
4.3.1. Dança no Brasil	24
4.3.2. A dança como qualidade de vida	25
Considerações Finais.....	28
REFERÊNCIAS.....	30

INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo, conforme Schneider e Irigaray (2008), as pessoas modificam os seus hábitos e comportamentos. Em sua maioria, o corpo e a mente já não correspondem com a mesma rapidez de quando eram jovens. A idade e o sedentarismo podem proporcionar a decadência do organismo, para desacelerar um pouco este processo é necessário procurar práticas de atividades saudáveis. Uma das alternativas para que isso aconteça é a atividade física através da dança. É uma atividade que trabalha várias partes do corpo, incluindo a mente e leva o idoso a praticar exercícios, envolver no convívio social, causa-lhe um bem estar total.

Segundo diz Minayo (2000), que a sociedade busca uma melhor qualidade de vida, resultando na prática de atividades físicas, que atuam como prevenção do estresse, melhorando o condicionamento físico e mental, além de prevenir doenças ósseas, cardiovasculares, diabetes, entre outras. Entre as atividades, uma das mais procurada pelos idosos é a dança, pois com ela vem o prazer e a satisfação pessoal. A dança gera um bem estar ao corpo humano, e melhora o condicionamento físico-motor, ajuda a prevenir doenças como a depressão e obesidade, além de propiciar uma vida mais prazerosa e cheia de energia.

Segundo Silveira et al (2013), o governo tem um gasto excessivo com os problemas de doenças advindas da velhice e com a diminuição do percentual de idosos sedentários poderá minimizar os gastos na saúde pública, pois quanto mais idoso saudável, menos gastos o governo terá nos hospitais e demais repartições afins.

Pôde-se observar, no cotidiano de academias, que os idosos buscam a dança como sua atividade preferida, apresentando uma grande satisfação na sua prática.

Por essas razões, resolvi desenvolver uma estudo através de uma pesquisa bibliográfica sobre a dança como atividade física na Terceira Idade.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Compreender os benefícios da dança como prática de atividade física na terceira idade.

.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever o que é dança, atividade física e terceira idade.
- Analisar a importância da atividade física na terceira idade.
- Estabelecer a relação entre atividade física, dança e terceira idade.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo que aborda a atividade física na terceira idade através da dança. É uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo, realizada no intuito de demonstrar a importância da dança como atividade física para a terceira idade. Será explanado mediante referências bibliográficas já publicadas constituídas principalmente de livros, artigos científicos e revistas de autores e investigadores que protocolaram seus estudos no período de 1959 a 2016.

Os materiais utilizados foram extraídos das plataformas eletrônicas Google Acadêmico, Scielo através de 31 artigos e 01 livro da Biblioteca Julio Bodignon desta instituição.

A busca qualitativa fundamenta-se num entorno educativo partindo de prognósticos de que o saber é algo ilimitado, que se constrói e que se reconstrói naturalmente. Não nos prendemos em dados quantitativos, próprios de pesquisas positivistas e sim na essência da dança, como atividade física e de como ela pode contribuir para uma melhor qualidade de vida das pessoas que atingiram a terceira idade.

1. ATIVIDADE FÍSICA

Como descrito por Minayo e Gualhano (2016) que a atividade física não diz respeito só a práticas esportivas, ela precisa estar no dia a dia. Estudiosos afirmam que praticadas de maneira correta e sem excessos, melhora a forma postural, deixa a musculatura do corpo mais precisa, diminui as gorduras localizadas, automaticamente causa perda de peso, aumenta também a disposição para as atividades do dia a dia, diminui o estresse, há mais imunidade às doenças tais como: cardiopatias, obesidade, hipertensão, osteoporose, deficiências respiratórias e alterações nas taxas de colesterol.

A AF (Atividade Física) é considerada como uma das formas mais importante de estender a vida do ser humano e manter uma vida saudável. Não se trata só de fazer exercícios de forma regular, ela está em toda parte, no caminhar, no trabalho, no lazer, tudo na sua devida intensidade alta e baixa.

A prática de atividade física cresce mundialmente, por que há interesse e preocupação com um envelhecimento mais estável, duradouro e saudável, prevenindo e promovendo a saúde. De acordo com *Del Duca et al. (2016)*, que 41,2% da população brasileira do sexo masculino são praticante de atividade física, enquanto no sexo feminino é 27,4%. Apesar da quantidade de homens praticantes ativos, são eles que apresentam a maior quantidade de doenças crônicas e com o aumento da idade vem a óbito mais rápido.

No Brasil, há poucos estudos feitos em homens de meia idade, entre 40 e 59 anos, diferente de continente Americano, Europeu e Asiático, supondo que essa população é a que mais que se prepara para o estado da velhice.

Estima-se que 6% das doenças cardiovasculares e 7% dos casos de diabete tipo 2 (DM2) no mundo são causados por inatividade física. O impacto dessa relação sobre os custos com saúde em países desenvolvidos é preocupante, uma vez que até 3% dos recursos financeiros disponíveis sejam utilizados devido à inatividade física. Em 2012, os custos diretos contabilizados devidos à DM2 no Reino Unido chegaram a 20 bilhões de dólares (USD\$), e na Escócia, estimativas apontam que a redução de 1%

de inativos a cada ano significaria a economia de USD\$ 130 milhões, devido à prevenção de mortalidade por doença cardíaca. (BUENO, et al., 2016, p. 01)

Para Bueno, et al (2016) foram gastos do recursos 10,1% do PIB (Produto Interno Bruto) em todo o mundo na área da saúde, e no Brasil 9% ao ano, que iguala ao Japão, Austrália e Itália. A análise econômica de saúde serve para tomar decisões em relação a distribuição de produtos e recursos, tanto na saúde pública quanto na privada. As doenças crônicas representam a porcentagem de 60% no Brasil, embora sejam feitos exercícios e atividade física para prevenção, estabelecer mais saúde, diminuir o sedentarismo, o número é equivalente a 80% dos idosos.

O mesmo comenta que o nível de atividade física é muito importante para saúde das pessoas, além dos benefícios que causa ao corpo humano, melhora as mobilidades articulares, musculares e diminui a fragilidade, especialmente em pessoas idosas. No mundo todo, a falta de atividade física corresponde à 6% das doenças coronarianas, 7% diabetes tipo II, 10% câncer de mama, e 5,3 milhões de pessoas que veem a óbito. Entre 65 a 74 anos de idade, 18% dos homens e 14% das mulheres são praticantes de atividade física e acima de 75 anos são 8% homens e 4% mulheres, e é recomendado 150 minutos de Atividade Física (AF) moderada durante a semana. Os idosos buscam a prática de atividade física devido falta de saúde.

Gomes e Minayo (2016) afirma que, na Sociedade Contemporânea, é necessário a prática de atividade física para prevenir o sedentarismo e manter a boa forma, para evitar doenças.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define que a pessoa que gasta abaixo de 2.200 pontos de calorias por semana é considerada sedentária e pode adquirir graves problemas de saúde. A inatividade física é um perigo para acarretar doenças nas pessoas do mundo inteiro. Em 2003, a OMS citou a prevenção das doenças crônicas, e a falta de AF está, tanto nos países desenvolvidos quanto nos subdesenvolvidos, que afeta mais as pessoas pobres das grandes cidades devido a falta de tempo.

Segundo a OMS em 2011, a inatividade física é a quarta maior causa da mortalidade no mundo e segundo a pesquisa, IBG de 2010 divulgada em 2012, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 80% dos brasileiros são sedentários, e 45,9% segundo o Ministério de Esportes.

“Nem a atividade física se resume a atividades esportivas, nem o sedentarismo a sua ausência. Para aproveitar as vantagens dessas ações, é importante aumentar o grau de sua integração na vida diária.” (GOMES, et al., 2016, p.1)

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) cria programas de promoção de saúde para a população, tendo como trabalho principal a orientação das pessoas sobre hábitos saudáveis com intervenção de profissionais da saúde. Estudos comprovaram que houve uma melhora no hábito de vida das pessoas. O Brasil tem muitas desigualdades, e quanto menor a renda e o grau de escolaridade, menor a sua orientação de saúde, feita por vários meios de comunicação: rádio, televisão, internet, panfletagem, outdoor e entre outros meios, exemplifica Flores, et al. (2016).

4.1.1. Qualidade de vida

Qualidade de vida é uma opção pessoal. Só que, para tomar uma decisão consciente, as pessoas precisam de informações. É por isso que qualidade de vida tem a ver com escolhas de bem-estar, claro que elas estão limitadas pelos padrões de convivência social. A ideia de associar exercícios físicos à qualidade de vida, resulta em bem estar pessoal, melhora a auto estima, o socioeconômico, a saúde física, mental e espiritual, educação, poder de compra, além de equilíbrio entre o lado pessoal e profissional. Isso pressupõe muitos aspectos, entre os quais adotar hábitos saudáveis, reservar tempo para cultura e lazer, obter satisfação profissional e cultivar relações sociais e familiares positivas e consistentes.

“A QVRS é um forte indicador prognóstico de mortalidade em idosos e estudos prévios realizados no Brasil identificaram que a adversidade social, hábitos de vida (como prática regular de atividade física, consumo de álcool e tabagismo) e condições atuais de saúde são aspectos importantes para compreender a QVRS em idosos. Estudos realizados em outros países têm

reportado resultados semelhantes, mas no contexto internacional a fragilidade das relações sociais também vem sendo apontada como um fator associado à pior QVRS.” (CAMELO et al., 2016 p.13).

4.2. TERCEIRA IDADE

Segundo Palácios (2004), a velhice existe em dois pontos de vista: o primeiro é a pessoa no estado final, que é a pior parte da vida, que vem acompanhado de doenças, tende a ficar solitária, isolada da sociedade, cheia de medos. No segundo, a velhice aponta para uma segunda idade da vida, onde o amadurecimento traz experiência com maior quantidade de informações pela vivência.

Com o passar da vida, as pessoas idosas estão em suas casas ou em algum lugar recluso.

Silva (2008) afirma que apesar de diversas formas de cultura, meio social, crenças, conforme vai chegando o processo da vida ao descanso, vem o comodismo, a inatividade e formas de vidas rotineiras onde ocorre a descrição de envelhecimento. Com o passar do tempo, esse quadro transforma-se de uma vida pacata para uma vida de conhecimento, mais flexível, com mais atividade física, meios sociais e afetivos novos, onde o envelhecimento passou a ter uma nova forma. A vida rotineira, conhecida como “velhice”, transformou-se, e os idosos passaram a ter capacidade de expandir seus interesses, e assim passou a ser conhecida como “Terceira Idade”.

4.2.1 Surgimento da Terceira Idade

O processo de estabilização do grupo etário vem desde o século XIX. No século XX, a classificação encontra-se mais uniforme, onde o termo velhice passa a ser mais pronunciado.

Ainda nessa mesma linha os estudos históricos da terceira idade são poucos encontrados.

O termo velho passou a ser uma forma de ofensa e desrespeitos aos mais velhos, assim passa e ser referido como idoso, como uma forma mais respeitosa.

Peixoto (1998) apud Silva (2008) estuda a comparação da palavra "velho" para "idoso", tanto na França como no Brasil, e mostra a colocação do uso dos substantivos na Sociedade e as formas de expressões como a população reagia com o uso do termo para o envelhecimento.

Para ser denominado idoso, a pessoa tem que ter uma faixa etária de idade de 60 anos para cima, onde eles tem direitos basicamente garantidos pelo Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003) que entrou em vigor em 1º de janeiro de 2004 O principal é regular os direitos das pessoas com mais de 60 anos, diz Camarano (2013), em que os direitos assegurados no Estatuto são relacionados basicamente à Saúde, ao Transporte Público, ao Trabalho, à Violência e Abandono.

O envelhecimento conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco de sedentarismo. Essas alterações colocam em risco a qualidade de vida do idoso, por limitar sua capacidade para realizar as atividades do cotidiano com vigor e tornar sua saúde mais vulnerável. O exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais. Quando praticados regularmente, retardam a degeneração natural dos músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações, além de proporcionar músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação, permitindo maior mobilidade e independência. (VILA, et al. 2013 p.1)

O envelhecimento para a sociedade é uma forma natural do ser humano que não muda em qualquer lugar do mundo, e que não contem características biológicas.

"O período entre 1970 e 2025 é considerado a era do envelhecimento. No Brasil, é considerado idoso todo indivíduo que possui 60 anos ou mais de idade (Brasil, 2003; Góis e Veras, 2010). Estima-se que até 2060 o número de idosos no Brasil chegue a 34%; no país, atualmente, 13% da população tem acima de 60 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2014)."(SÁ Cury; Ribeiro, 2016 p.03)

A população de idoso cresce cada dia mais, porque as pessoas estão buscam melhorias. Camelo, et al'(2016) alega que o grupo de pessoas com ou mais de 60 anos cresce cada da mais no Brasil, e passou de 4,3% de 1950 para 13,0% em 2013, e nesse espaço de tempo as pessoas passaram a ter mais expectativa de vida de 45,5 para 74,8 anos. É importante garantir que foi devido a melhora da qualidade de vida das pessoas, o bem estar com o corpo, a auto estima, melhorando o meio social.

O grande aumento de doenças crônicas e pessoas incapazes, foi devido ao crescimento de idosos na população brasileira.

4.3. HISTÓRIA DA DANÇA

No início, antes do homem começar a falar a primeira reação foi através da linguagem corporal, fazendo gestos para a comunicação, desenvolvendo formas de linguagem gestual. Passou a se comunicar através de gestos, códigos, e expressões corporais, criando ritmos e formas. Então, a primeira manifestação do homem foi através de gestos (dança).

Diniz (2013) cita que, segundo Ellmerich (1964), existia Danças Sacras para homenagear o Deus ÁPIS, conhecido também como o “touro sagrado”, os homens dançavam em frente de HAT HOR, a deusa da dança e da música. Notava-se que a dança já havia na cultura do homem, fazendo uma linguagem gestual com música fazendo marcações rítmicas, denominadas ritual. Ribas (1959) afirma que o ser humano estabeleceu as formas gestuais e todos os códigos corporais e expressões por meio de diversos ritmos.

“O ritmo, que acompanha o gesto, é uma descarga emocional servindo para regular e medir todas as forças vitais; é ele que estabelece a harmonia e equilíbrio dos movimentos, preside à ordem das coisas e dá aos gestos do homem e às suas reações a força e a expressão. O ritmo é o primeiro movimento da vida que incide sobre os músculos do corpo humano” (DINIZ 2009, p.2)

Tavares (2005) afirma que no início o homem já dançava, em todo o momento, em todos os lugares, em diversas épocas, dançavam por tudo, para expressar o amor, sua ira, evocar ou expulsar seus deuses, para suas orações (rezas) para exibir uma vitória ou conquista, no seu lazer e entre outros.

A dança aparece em formas de comunicação,

[...] aparece registrada nos mais antigos testemunhos gráficos da pré-história, documento que datam da última época glacial, dez a quinze anos antes da nossa era e podem ser observados nas cavernas pré-históricas do Levante espanhol – Alpera (Valência) e Cogull (Lérida) – e são semelhantes a outros documentos pré-históricos relativos à Dança encontrados na África do Sul (Rodésia e Orange) e na França (Solutrais e Dourdogne). Tais pinturas rupestres levam-nos a crer que o homem primitivo executava danças colectivas nas quais predominavam os movimentos convulsivos e desordenados [...] (RIBAS, 1959, p.26).

A ginástica e a dança são manifestações da cultura corporal que hoje integram o universo das linguagens artísticas contemporâneas, compondo, como já ressaltamos anteriormente, um denso registro de saberes, gestos, sentidos e significados que, de alguma forma, exprimem e permeiam a realidade complexa em que vivemos. (BRASILEIRO, MARCASSA, 2008 p.2)

O homem passou por um estado de evolução do primitivo para o de viver em Sociedade, tendo que buscar seus próprios alimentos através da caça, extração de galhos, frutas e ervas, muitas dessas atividades eram feitas por gestos, expressões e gritos.

Em outro modelo, os Hebreus faziam suas próprias danças, certamente essas danças vinham de origem egípcia. O Antigo e o Novo Testamento da Bíblia Sagrada faz menções de danças: quando o exército do Faraó entrou no Mar Vermelho, com suas carruagens, e Deus fez descer as águas do mar em cima dos soldados, enquanto o povo de Israel atravessava caminhando pelo mar com seus pés secos. Após a travessia a profetisa Miriã, irmã de Arão, pegou tamborim, e todas as mulheres a seguiram tocando com seus tamborins, formando coreografias, cantando o hino da vitória e Miriã entoava: “Cantem a Javé, pois sua vitória é sublime: ele atirou no mar carros e cavalos”. (BÍBLIA, 1995, Êxodus, 15- 21,15).

Outro aspecto levantado foi na festa do falso deus de Israel, quando levantaram uma estatueta de ouro (bezerro de ouro feito com os brincos das mulheres dos filhos e filhas) que foi parado por Moisés quando ele descia do monte de Sinai para a libertação do povo das perversões mundanas, assim quando Moisés aproximou e viu os rituais e as danças, irou-se, pegou as tábuas e lançou nos pés da montanha, apanhou o bezerro, queimou e moeu até virar pó, depois lançou na água e os fez beberem (BÍBLIA, 1995, Êxodus, 19-20,32).

Outro exemplo foi quando

Davi dançava com todas as suas forças diante do Senhor, cingido com um efod de linho¹. O rei e todos os israelitas condizaram a arca do Senhor, soltando gritos de alegria e tocando a trombeta. Ao entrar a arca do Senhor na cidade de Davi, Micol, Filha de Saul, olhando pela janela, viu o rei Davi saltando e dançando diante do Senhor, e desprezou-o em seu coração... Voltando Davi para abençoar a família, Micol, filha de Saul, veio-lhe ao encontro e disse-lhe: “Como se distinguiu hoje o rei de Israel, dando-se em espetáculo às servas de seus servos, e descobrindo-se sem pudor, como qualquer um do povo!” – “Foi diante do Senhor que dancei, replicou Davi; diante do Senhor que me escolheu e me preferiu a teu pai e a toda a tua família, para fazer-me o chefe de seu povo de Israel. Foi diante do Senhor que dancei. (BÍBLIA, 2006, Samuel, 14-21,6).

As danças eram feitas em diversos lugares, um desses eram nos próprios templos, para a reverência sagrada (Senhor), entidades, e governantes descrito no textos bíblicos. Na época provavelmente já existia dançarinos profissionais na corte do rei Salomão, onde ficavam dançando para o agrado do rei.

Outro aspecto levantado por Diniz (2013) é que, para Platão e Sócrates os dois maiores Filósofos gregos, a dança era um elemento importante para formar o homem em um cidadão por completo. Ela corrigia a postura do homem, melhorava a aptidão física e a saúde, considerada fonte estática e filosófica, o ponto chave para agregar aos ensinamentos gregos. Os gregos não separavam o espírito do corpo, acreditavam que os dois elementos em harmonia poderia trazer conhecimento e sabedoria para o homem.

A Dança também estava entre os Etruscos e os Romanos, apesar de não ter dados escritos falando até hoje, há hipótese de que a dança veio por influência dos gregos desde o séc. VIII a.C. pelas apresentações guerreiras, dionisiacas, festas e entre outras, que podemos perceber. “As representações mostram movimentos harmônicos entre gestos e discursos, na mímica antiga.” DINIZ (2013).

Para os Romanos a dança mostrava ser mais transparente e objetiva, nos séculos VI e I a. C. O povo romano foi dominado com sua cidade pelo povo Etrusco de característica agrária, passando a dança romana para o estilo agrário, e também havia a dança guerreira em honra ao deus Marte (deus da guerra), embora a população era praticamente feita por soldados.

E o teatro foi proibido pelos imperadores “cristãos” no século IV. O batismo era negado para quem praticava a arte, tanto no circo quanto na pantomima, lugares onde eram feitas as apresentações. E no ano de 398, as pessoas que iam para assistir, nos dias santos, no Concílio do Cartago eram excomungadas. E no séc. XII a Dança foi banida. No ano da peste negra, em 1349, a dança ainda era feita com expressões macabras, para interpretar a guerra e a fome, e na mesma época ela também era feita em rituais de possessão ou fenômenos de transe, com a forma de Dança convulsiva.

Só na época do Renascimento, que a Dança foi liberada, onde teve uma junção com a forma do dualismo cristão e algumas expressões corporais foram descartadas. Então, nessa época, a arte teve um avanço, tomada pelo controle da Igreja, sendo vista como poder e riqueza, para os que tinham acesso. Podemos citar o ballet, no séc. XV na Itália, onde foi criada para fazer o Cerimonial das cortes e para divertir os aristocratas. Pode-se dizer que a dança saiu do gueto, onde era mantida e praticada, apesar de ser repudiada pela Igreja.

No Séc. XV, nasceu o primeiro professor de dança da Itália, Guglielmo Ebreo (Guilherme, o Judeu), que teve parte na criação do ballet, e foi coreógrafo do Duque Urbino, na mesma época quando Piero della Francesca era pintor do Duque. Então, depois o coreógrafo passou a trabalhar para Loureço “O Magnífico”, e foi o criador do primeiro tratado da Dança.

Nas apresentações mostrava-se tudo que um bailarino precisava, o ritmo da música, memorizar a coreografia, e saber usar o espaço da dança (palco entre outros...), demonstrar leveza ao saltar e aterrissar, de uma forma elegante, e demonstrar uma fineza ao executar os passos, transmitindo a mensagem que a música passa, com graça e rigor.

Outro ponto levantado por Diniz (2013), é que na idade Média as danças populares mantinham os mesmos aspectos das primitivas. O cristianismo tentava mudar a expressão pagã que elas tinham, porém não conseguiu. De um ponto de vista popular e psicológico, durante o período do Carnaval, a festa popular mais conhecida, o povo achou a forma de liberar as vontades carnavais sem sentimento de culpa.

Ellmerich (1964) fala que em uma festa, o primeiro bailarino e chefe do coro do *dithyrambus*, era transportado em um “*carrus navalis*”, (um barco a remo), festejando o deus Dionísio e comemorando sua fertilidade, morte e seu renascimento.

Importante citar que, de acordo com Faro (1986), durante muito tempo a dança folclórica era praticada apenas por homens, e tempos depois pelas mulheres.

O surgimento do mestre de Dança foi na segunda parte da idade média. Eles acompanhavam a corte, e tinham um cargo importante de confiança na sociedade ou para seus senhores. Como mestres, eram professores de boas maneiras.

Com o passar do tempo, a dança tornou-se parte na criação dos homens da época.

O Mestre da Dança fazia parte da realeza

“Todos os cortesãos e os próprios reis eram amadores apaixonados da dança, habituados desde jovens à dança (como na maioria, tinham noções de música e tocavam um instrumento). Henrique II e Francisco II foram alunos do mestre de danças milanês Virgilio Brascio; Carlos IX, de Pompeo Diobone; Henrique III, de Francesco Giera; Luís XIII, do francês Boileau e Luís XIV, do ilustre Beauchamp.” (MICHAUT, 1978, p. 13).

O ballet tomou mais espaço nesse período da história, sendo visado por todos. Selecionando os que tinham condições de fazer, como o rei Luís XIII, Separando a realeza do povo, por causa disso mudaram a forma e visão do ballet, transformando seus métodos e técnicas. Houve evolução da dança acrescentando-lhe créditos em que precisasse.

Citado por Diniz (2013) Michaut (1978) descreve que Beauchamp criou o método de coreografia escrita, afins de anotarem os passos e as formas por sistema de sinal. Mas ele perdeu sua obra. A partir dela ou por Pécourt. que Feuillet fez sua obra a primeira coreografia escrita e o código da francesa, por ela aprenderia outras danças

“A partir do século XV aparecem os primeiros tratados teóricos: Domenice ou Domenichine de Plasencia escreveu “Da la arte di ballare et danzare”; em 1455, Antonio Cornazaro publica o “Libro dell’arte del danzare”. Na França, o tratado mais antigo é a “Orchésographie” de autoria de Thoinot – Arbeau, cônego da catedral de Langres; o volume foi impresso sem autorização do clérigo, pelo livreiro Jehan dês Preys em 1589.” (Diniz, 2013 p.)

Thays Naig Diniz (2013) cita que para Ribas (1959) a dança no Brasil é uma questão de estética, coordenação motora, movimentos, expressões corporais, movimentos rítmicos, que para o povo brasileiro é muito importante.

Ela também cita que ELLMERICH (1964, p. 108) diz que a primeira vez que a dança brasileira foi vista, foi na Europa no ano de 1550 na cidade de Ruão, capital da Normandia, em uma apresentação ao rei Henrique II de Valois e sua esposa, Catarina de Medicis.

Na apresentação eles encenavam a terra que eles tinham descoberto (Brasil), feita com 50 índios nativos do Brasil e 200 outros indivíduos, todos eles nus e caracterizados da forma como era habitado no Brasil, onde fizeram uma simulação de uma luta entre os índios Tupinambás e Tabajaras.

4.3.1. Dança no Brasil

ELLMERICH (1964) afirma que na dança há muita influência dos negros africanos, desde o ano 1538. Muitas delas levam nomes dos seus instrumentos musicais, os mesmos que serviam de acompanhamento, como o caxambu. Outras tinham nomes das cerimônias que eles praticavam, duas delas é o maracatu e a gongada.

A princesa Isabel e seu esposo, o conde D'Eu, faziam diversas festas em seu palácio, e colaboravam para manter a dança europeia, e expandiam as brasileiras.

Souza et al.(2010) identifica que no séc. XX, na cultura teve várias mudanças, uma delas foi na dança, relacionadas ao movimento do corpo, a estética, a coreografia, saindo do tradicionalismo tornando a diferente, de dança clássica para um novo rumo chamado contemporâneo.

A dança contemporânea traz diversas formas e técnicas, incluindo das tradicionais, procurando mudá-las para novas formas e modelos, inspirando-se de tudo quanto é arte: ballet, yoga, do teatro, circo, das lutas, das obras de artes (pinturas) entre outras formas.

Uns dos objetivos da dança contemporânea é modificar e inventar novos movimentos, para expor os corpos humanos em ação, além de querer enfatizar um novo conceito que é mostrar medidas sociais, por meio dela.

A Dança no Brasil começou no séc. XX, primeira escola de dança foi construída no Rio de Janeiro no Teatro Municipal, e foi inaugurado no ano de 1927, as aulas eram dadas pela coreógrafa Maria Olenewa, bailarina da Trupe.

A dança no Brasil tinha duas formas, uma delas era pela as artes cênico-profissionais, que era o Ballet e o Ballet moderno, e a outra apresentada pelas danças tradicionais.

Por causa dos alunos antigos graduados a dança clássica e moderna mantiveram suas tradições, desta forma aumentando seu escalão de bailarinos profissionais que apresentavam e estabeleciam métodos artísticos elevados, e

mostravam um trabalho de excelência e qualidade das escolas, devido a isso esse ensino vem passando de geração a geração, pelos ex-alunos e pelos artistas imigrantes que chegavam.

Essas experiências foram feitas também por alunos que continuaram e seguiram carreira no Teatro do Rio de Janeiro com ballet, dentre elas a bailarina e coreógrafa Ana Botafogo, uma das que continua com a arte até hoje, e entre ela, outros como Yara de Cunto, Dicléia Ferreira, Carlos de Moraes onde trabalham até hoje. Entretanto a dança foi se expandindo pelo Brasil onde os profissionais de renomes passaram pelas cidades, formando futuros professores e excelentes bailarinos.

Existem diversos tipos de dança como o ballet clássico, o ballet moderno, a dança de salão, samba entre outras, surgindo diversos ritmos.

4.3.2. A dança como qualidade de vida

A dança é uma atividade física que melhora o condicionamento físico, combate o stress, tonifica a musculatura óssea, melhora a disposição, além da estética corporal.

A procura de uma boa qualidade e estilo de vida, muitas pessoas buscam a prática da dança. A melhoria espiritual de seu corpo dar-se através de expressões e movimentos corporais.

Marbá et al. (2016) cita Hass e Garcia (2006, p.139) “Entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”. Hoje em dia, é observado que as pessoas não querem mais viver uma vida sedentária, elas procuram sempre uma boa qualidade de vida, tanto nos hábitos, quanto na alimentação, com essa mudança adquirem uma vida mais saudável.

A prática da dança é uma atividade física de qualidade que beneficia a saúde do homem.

Como exercício físico, a dança abrange diversas áreas sendo uma das atividades mais completa, pois propõe força muscular, sustentabilidade, equilíbrio, capacidade aeróbica, flexibilidade, entre outros benefícios.

A dança pode ser trabalhada como forma de terapia tanto corporal quanto espírito, melhorando a respiração e o condicionamento cardiorrespiratório.

A dança num todo não tem restrição para quem a faz, propõe maior qualidade de vida, a auto estima, e autonomia.

“A própria palavra dança, em todas as línguas europeias – danza, dance, tanz-, deriva da raiz “tan” que em sânscrito, significa “tensão”. Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses.”
(GUARAUDY, 1890 apud GOBBO e CARVALHO, 2005, p. 6)

Pinto et al. (2008) afirma que, por ser excluídos pela sociedades, o idoso busca a atividade física da dança.

Podemos citar que o idoso tem os mesmos direitos que uma pessoa mais nova: direito a uma alimentação; ao trabalho; aos estudos; de participar da vida em sociedade e política; como fonte de refúgio para não via ao stress ou a depressão, priorizando seus direitos em atendimento em órgãos públicos entre outros.

A dança na Terceira Idade pode prevenir além da fadiga, do cansaço físico, também doenças como a diabetes, osteoporose, problemas cardiovasculares, a hipertensão, as articulações ósseas.

Souza et al. (2010) afirma que as mulheres idosas buscam a dança como forma de aumentar seu círculo de amizade, resultando em uma forma de vida feliz e estável.

A finalidade da dança é de entender o corpo, expressando sentimentos.

Souza e Figueiredo (2001), afirmam que todo mundo tem direito de expressão e que a dança traz para o indivíduo um conhecimento pessoal de seu próprio corpo.

“Salvador (2004) complementa dizendo que a pessoa consegue extravasar toda a sua sensualidade, demonstrar todas as suas emoções, seus

sentimentos e desejos, sejam eles positivos ou não através da dança. A prática da dança como atividade física diminui os fatores negativos gerando, em curto prazo, uma melhora na qualidade de vida do idoso, sendo contraindicado apenas para as pessoas que sofrem de osteoporose avançada e alguns casos de angina no peito.” (SOUZA, et al. 2010 p.)

Como atividade física para os idosos, a dança pode ser trabalhada tanto individualmente ou coletiva, resultando em uma diversão e estimulando a solidariedade.

Os idosos usam a dança para lembrarem sua juventude, gerando-lhe conforto.

Antigamente, como atividade física os médicos mandavam os idosos só praticar hidroginástica e caminhada, atualmente eles estimulam a dança porque ela trabalha por completo a saúde física, psicológica e espiritual. A dança por ser uma atividade aeróbica é recomendada para diminuir o peso.

Como qualquer outra atividade física, a dança retarda o envelhecimento.

Feita através da música, expressa sentimentos com o corpo, despertando emoções.

Assim, o idoso passa por um processo de envelhecimento mais saudável.

“O bem-estar na velhice, ou saúde num sentido amplo, seria o resultado do equilíbrio entre as várias dimensões da capacidade funcional do idoso, sem necessariamente significar ausência de problemas em todas as dimensões.”
(Witter, et al. 2013 p.)

Alguns benefícios da dança é a melhora do equilíbrio, da flexibilidade, alonga e exercita os músculos, ajuda a prevenir a depressão, eleva a capacidade cardiorrespiratória, melhora a qualidade do sono, exercita a coordenação motora, estimula o convívio social, faz bem a autoestima, auxilia a perda e a manutenção de peso, ajuda no processo do combate inflamatório, estimula o metabolismo, redução adiposa, estimula aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção) e ajuda na redução de doenças cognitivas.

Souza, et al. (2010) apud Tessari (2005), a auto estima é a reação da pessoa em acreditar e confiar em si mesma, poder passar por problemas sem medo e desconfiança, tendo bem estar, e amor próprio.

Considerações Finais

A atividade física vem desde a criação do homem, envolvendo-a no dia-a-dia da pessoa, praticada corretamente ela trás muitos benefícios para a saúde e para o corpo humano, melhorando o condicionamento físico, acelerando o metabolismo, entre outros benefícios.

Na Terceira Idade em busca de atividade, podemos perceber que vários autores relatam que para sair de uma vida sedentária e pacata, buscam um melhoramento não só físico como espiritual e mental também. Os idosos estão deixando de lado uma vida rotineira para viver uma vida mais ativa, praticando cada dia mais exercícios físicos, buscando uma vida mais saudável, prevenindo futuros problemas de saúde que podem vir acarretar uma vida sedentária, eles tem praticado muito a dança, pois com ela a pessoa exercita o corpo a mente e a alma, a dança trabalha toda a musculatura do corpo, melhora a flexibilidade, a auto estima, o condicionamento físico, a respiração, emagrece, além do que, pode ser trabalhada tanto em grupo como individual.

Considera-se que deste estudo a dança para Terceira Idade é uma atividade física que retarda o envelhecimento, deixando o corpo mais ativo, prevenindo doenças como cardiopatias, promovendo a integração física, emocional, cognitiva e social, interagindo com qualquer faixa etária, deixando de ser uma pessoa parada e sedentária, e ainda pode auxiliar no tratamento e prevenção da ansiedade, fibromialgia, depressão, estresse, distúrbios alimentares, mal de Parkinson e câncer.

Observa-se com este estudo, que o que percebia-se na prática tomou um sentido mais abrangente, pois através da busca do conhecimento científico

configura-se a certeza de que através de um som, a expressão corporal (dança) trabalha de uma forma que as pessoas tendem a se sentirem mais saudáveis, mais sociais, enfim, mais felizes.

REFERÊNCIAS

Bíblia Sagrada. 172. ed. São Paulo: Ave Maria, 2006.

Bíblia Sagrada. São Paulo: Paulus, 1995.

BUENO, R. Denise; MARUCCI, N. F. Maria; CODOGNO, S. Jamile; ROEDIGER, A. Manuela, Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão, **Ciência & Saúde Coletiva** vol.21 n.4 Rio de Janeiro Abr. 2016

Camarano, A. Ana, **O novo paradigma demográfico** Ciênc. saúde coletiva vol.18 n.12 Rio de Janeiro Dez. 2013

CAMELO, V. Lidyane; GIATTI, Luana; BARRETO, M. Sandhi, Qualidade de vida relacionada à saúde em idosos residentes em região de alta vulnerabilidade para saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais **Revista Brasileira de Epidemiologia** vol.19 n.2 São Paulo Abr./Jun. 2016

DINIZ, N.Thays, **História da dança** Educação Física Licenciatura - GEPEF/LAPEF - UEL– SEMPRE, 2013

ELLMERICH, Luis. **História da Dança**. 3. ed. São Paulo: Ricordi, 1964.

FARO, Antonio José. Pequena **História da Dança**. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

FLORES, R. Thaynã; NUNES, P. Bruno; ASSUNÇÃO, F. C. Maria; BERTOLDI, D. Andréa, Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde? **Revista Brasileira de Epidemiologia**. vol.19 n.1 São Paulo Jan./Mar. 2016

GOMES, Romeu; MINAYO, S. C. Maria, Editores-chefes Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades, **Ciência & Saúde Coletiva** vol.21 n.4 Rio de Janeiro Abr. 2016

Marbá, F. Romolo; Silva, S. Geusiane; Guimarães, B. Thamara, Dança Na Promoção Da Saúde E Melhoria Da Qualidade De Vida, Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016

MICHAUT, Pierre. **História do Ballet**. São Paulo: Coleção "saber Atual", 1978. Tradução de Maria Manuela Gouveia Antunes.

Minayo, S. C. Maria, Hartz, A.M .Zulmira, Buss, M. Paulo; Qualidade de vida e saúde: um debate necessário **Ciênc. saúde coletiva** vol.5 no.1 Rio de Janeiro 2000

Minayo, S. C. Maria; Gualhano, Luiza **O lugar da atividade física na Saúde Pública** Ciênc. saúde coletiva vol.21 no.4 Rio de Janeiro Abr. 2016

Palacios, J. R. Annamaria; Velhice, palavra quase proibida; terceira idade, expressão quase hegemônica: apontamentos sobre o conceito de mudança discursiva na publicidade contemporânea. Comunicação apresentada no XX Encontro da Associação Portuguesa de Lingüística (APL).Lisboa, outubro de 2004.

RIBAS, Tomás. **Que é o Ballet**. 3. ed. Lisboa: Colecção Arcádia, 1959. (Arte).

Sá, O. V. H. Paulo ; Cury, C. Cunha ; Ribeiro, C. C. Liliane, **Atividade Física De Idosos E A Promoção Da Saúde Nas Unidades Básicas**. Trab. educ. saúde vol.14 no.2 Rio de Janeiro May/Aug. 2016 Epub Abr 15, 2016

SCHNEIDER, H. Rodolfo; IRIGARAY, Q. Tatiana, O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais **Estudos de Psicologia I Campinas I** 25(4) | 585-593 | outubro -. Dezembro 2008

Silveira, E. Rodrigo , Santos, S. Álvaro , Souza, C. Mariana , Monteiro, A. S. Taciana **Gastos relacionados a hospitalizações de idosos no Brasil: perspectivas de**

uma década, Trabalho realizado na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, Brasil. Data de submissão: 12/3/2013 – Data de aceite: 9/10/2013

SOUZA, F. Mônica; MARQUES, J. Pereira; VIEIRA, F. Andréa; SANTOS, C. Dilma; CRUZ E. Adriano. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. EF SetembDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**. Ano 15, Nº 148, Setembro de 2010

Souza, P. Caroline, Figueiredo, C. M. Valéria, **UMA PROPOSTA DE DANÇA NA MELHOR IDADE**, REV. Pensar a Prática v. 4 2001

TAVARES, Isis Moura. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

VILA, P. Camilla; SILVA, E, Maria; SIMAS, N. P. Joseani; GUIMARÃES, A. C. Adriana; PARCIAS, R. Sílvia, Aptidão física funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercício físico **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** vol.16 no.2 Rio de Janeiro 2013

WITTER, Carla; BURITI, A. Marcelo; SILVA, B. Gleice; NOGUEIRA, S. Renatta; GAMA, F. Eliane, Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** vol.16 no.1 Rio de Janeiro Jan./Mar. 2013