

MOTIVOS DA PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO POR IDOSOS: UM ESTUDO DE CASO NO BAILE ZÉ DO ALADIM - TRINDADE

CÁTIA RODRIGUES¹

FERNANDO LOMES DA SILVA²

JOHNATHAN DOS SANTOS COSTA²

KELEM MURIELY DO NASCIMENTO²

RESUMO: O presente estudo pretende abordar o estudo da dança e os motivos que levam idosos a freqüentarem o Baile do Zé do Aladim em Trindade. Procurando mostrar de que modo a dança pode ser utilizada como promotora da qualidade de vida para a terceira idade, amenizando assim alguns problemas decorrentes do processo natural de envelhecimento nos aspectos biológicos e psicossociais. O estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, na qual na primeira parte discutimos como acontece o processo de envelhecimento nos aspectos psicológicos, biológicos e sociais além de uma breve conceituação do que significa idoso. Na segunda fazemos uma contextualização da história da dança desde o seu surgimento, passando por toda a sua evolução até os dias de hoje, além de um resgate da história do Baile do Zé do Aladim localizado em Trindade. E na terceira parte foi apontado como a dança pode auxiliar na melhora da qualidade de vida de pessoas idosas.

Palavras-chave: Idosos; Atividade física; Dança.

ABSTRACT: This study intends to approach the study of dance and the reasons why older people to attend the homecoming of Jose Aladim in Trinidad. Looking to show how dance can be used as a promoter of quality of life for seniors, so some easing problems caused by the natural aging process in biological and psychosocial aspects. The study was conducted through a literature search, in which the first part we discuss how does the process of aging in psychological, biological and social as well as a brief evaluation of what it means old. In the second we contextualize the history of dance from its inception, all the way through its evolution to the present day, and a history of rescuing the homecoming of Jose Aladim located in Trinidad. And the third part was named as the dance can help improve quality of life of older people.

Keywords: Elderly, Physical Activity, Dance.

INTRODUÇÃO

Dança em sentido geral, é a arte de mover o corpo através de uma mistura de movimentos e ritmos. É uma atividade que consegue agrupar diversos benefícios através da sua prática, não só para o corpo, mas também para a mente. Dentre

1. Orientadora graduada em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás

2. Graduando em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes. Email: fernandolomes.edfisica@hotmail.com

2. Graduando em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes. Email: johnathandossantos@hotmail.com

2. Graduanda em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes. Email: kelem_muriely@hotmail.com

esses benefícios podemos destacar que o corpo inteiro está envolvido durante a execução de movimentos dançantes, assim fortalecendo os músculos, queimando calorias, de uma maneira divertida e não tanto cansativa.

A dança age como fator de inclusão, pois todos podem participar, qualquer pessoa pode dançar, não existem restrições, nem mesmo de idade. Os passos podem e devem ser adaptações às limitações físicas de cada um, mas não existe impedimento. Socialização, combate à depressão e à timidez, alegria, autoestima elevada e disposição para encarar as dificuldades do dia-a-dia são apenas algumas das transformações que podemos encontrar através desta prática.

E quem pensa que a dança é apenas um privilégio de pessoas mais jovens se engana, pois é nessa atividade que podemos constatar a participação de diversas faixas etárias. Assim, várias pessoas idosas também praticam a dança como terapia e atividade física, e com isso surgem os bailinhos da terceira idade, que é o local onde pessoas consideradas da melhor idade se encontram para descontraí-las, renovar o círculo de convívio social e ter uma prática de atividade física prazerosa para elas. Com isso tentam aumentar a qualidade de vida e os benefícios físicos, já que com o passar do tempo suas capacidades físicas vão sendo declinadas e através da dança encontrando uma maneira de preservar e conseguir prevenir alguns fatores do envelhecimento.

Portanto este artigo mostra quais são os motivos da prática de dança de salão em idosos freqüentadores de bailinhos da terceira idade e especificamente do Baile do Zé do Aladim.

ENVELHECIMENTO: PROCESSO NATURAL DA VIDA

O envelhecimento não deve ser tratado como doença ou um erro biológico e sim como um fenômeno intrínseco e inevitável. De acordo com Pont Geis (2003), um dos principais problemas dos idosos é a solidão. Pois perderam seu núcleo social de trabalho, em outros casos, até ficaram viúvos, perdendo seus entes mais próximos e queridos, e geralmente quando há filhos, estes já não vivem mais em casa. Assim a atividade física, em específico a dança, nos dá a possibilidade de fazer com que os idosos criem um novo vínculo e círculo socializador, não melhorando apenas a parte física, mas com certeza toda a parte emocional e psicológica.

Nosso organismo envelhece, se transforma e vai perdendo progressivamente as suas características, mas esse ritmo de decadência varia de pessoa para pessoa, tudo dependerá do estilo de vida, dieta adequada, a prática de atividades físicas e outros. E por mais que tentemos evitar esse processo, à medida que os anos vão passando essas alterações tornam-se mais acentuadas.

Algumas alterações como a perda do tônus muscular, a perda de mineralização óssea (osteoporose), diminuição da visão, da audição, da memória e dificuldade de concentração, são apenas alguns exemplos inevitáveis que ocorrem ao passo com que envelhecemos.

De acordo com Geis (2011), a atividade física é um fator representativo de nossa época, a qual atinge todas as esferas sociais; para os idosos, é um “meio” de relacionamento e de identificação com pessoas com as mesmas características, assim como para o estabelecimento de um grupo de amigos.

Normalmente alguém vai a um local de dança, academia ou clube não somente para realizar uma atividade física, mas também para relacionar-se, conversar, compartilhar experiências, identificar-se com um grupo, fazer novas amizades e interagir-se com pessoas que com as quais compartilhem vivências parecidas ou próximas. Com isso é interessante compreendermos qual a definição e o sentido da dança.

DANÇA: O CORPO EM MOVIMENTO CONSCIENTE

A dança apresenta diversas definições. No conceito de Achcar (APUD ROCHA, 2007, p. 77) a dança é “(...) arte do movimento e da expressão, onde a estética e a musicalidade prevalecem”. Para Ferreira (2004) a Dança “é uma seqüência de movimentos corporais executada de maneira ritmada, em geral ao som de música (...), agitação e movimento”. Considerando tais definições e baseado em Duarte (1995), afirma que a dança é “(...) capaz de criar formas expressivas dos sentimentos humanos (...)”, é possível defini-la como arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções através de movimentos.

A dança faz parte da natureza humana por ser uma de suas manifestações instintivas e, tem por base as manifestações biológicas dos animais e dos seres humanos, uma vez que os movimentos são dirigidos pela pulsação e respiração. Além dos movimentos naturais existem outros motivos para o surgimento da dança.

DANÇA: O SURGIMENTO

De acordo com Bourcier (1987), a dança pode ser considerada como uma arte das mais complexas. Para mapeá-la é preciso que se volte no tempo, visto que os primeiros registros de movimentos do corpo – de expressões corporais – datam de 14.000 anos atrás. Tem-se relatos que até mesmo o homem das cavernas vivesse em função dos animais, e, portanto, a sua dança se referia a eles, até como ato ritual, sendo assim, o homem é naturalmente dotado de expressão corporal. Bourcier (1987).

Portanto, conforme Caminada (1999), desde a Antigüidade, a humanidade já tinha no seu cotidiano a expressão corporal através da dança, utilizando-a em suas manifestações sociais. Além disso algumas civilizações tiveram a dança como elemento marcante de suas culturas.

Desta maneira, Chauí (1983), revela que a dança na cultura grega fazia parte do cotidiano dos homens e estava nos ritos religiosos, festa, educação das crianças e do treinamento militar.

No império romano, a dança também contribuiu para representar culturalmente esta época da história da humanidade, onde as danças eram representadas após as batalhas, rituais religiosos e agrários, onde na época dos imperadores também cultivavam a dança, como jogos nos circos. (CHAUI, 1983, p. 43).

Com a retomada cultural pós Idade média, que foi marcada por longos períodos de guerra, o Renascimento cultural dos séculos XV e XVI trouxe diversas mudanças no campo das artes, da cultura, da política e da religião, influenciando assim a dança, tendo uma conotação social, dançada pela nobreza. (CAMINADA, 1999, p. 19)

Sendo assim, Caminada (1999), descreve que desde então a dança social foi se transformando e aos poucos se tornou acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade, desenvolvendo as danças populares.

Deste modo, Caminada (1999), ressalta que nos dias de hoje, a dança é praticada por todos, em grupos ou individualmente, sendo que a preocupação com a estética corporal volta-se para a liberdade de expressão. E a medida que essa manifestação torna-se crescente, surgem novos estilos dançantes e com eles novos

espaços para o aprendizado da dança. Desta maneira abordaremos a seguir como surgiu a dança de salão.

DANÇA DE SALÃO: SUA HISTÓRIA

As primeiras danças sociais, como eram chamadas as danças em casais, de que temos notícia, nasceram com os mestres da Renascença. A Idade média foi um período em que a dança, considerada pagã, era condenada pelo clero. E somente no final da Idade média, com o início do período chamado na História de Renascimento Cultural, que começaram as manifestações sociais nas cortes dos reis e nobres (ACHCAR, 1998, p 22).

Somente a partir dos séculos XV e XVI, a dança tornou-se uma forma de lazer muito apreciada, tanto nos salões dos palácios da nobreza, como entre o povo em geral. É chamada de social por ser praticada por pessoas comuns, em festas de confraternização, propiciando o estreitamento de relações sociais de amizade, de romance, de parentesco e outras. De salão, porque requer salas amplas para os dançarinos fazerem livremente suas evoluções e porque foi através da sua prática nos salões das cortes reais européias que este tipo de dança foi valorizado e levado para as colônias da América, Ásia e África, sendo divulgado pelo mundo todo e transformando-se num divertimento muito popular entre diversos povos (BOURCIER, 1987, p. 85-86), e os objetivos podem ser claros e as relações podem ser puramente sociais, românticas, apenas de amizade, dentre outras.

Desta forma, Bourcier (1987), relata que a dança de salão enquadra-se na categoria de dança popular, que tem esse nome por se originar de causas sociais, políticas e acontecimentos do momento em destaque. E no Brasil a dança de salão também possui a sua história, e é o que veremos a seguir.

DANÇA DE SALÃO: CHEGADA NO BRASIL

A dança de salão chegou ao Brasil trazida pelos colonizadores portugueses, ainda no século XVI, e mais tarde, pelos imigrantes de outros países da Europa que para cá vieram. Num país como o Brasil, com tão fortes e diferentes influências culturais, não tardaram a se mesclar contribuições dos povos indígenas e africanos, num processo de inovação e modificação de algumas das danças européias

importadas, bem como de surgimento de novas danças, bem brasileiras. (GARAUDY, 1980)

Em 1808, a corte portuguesa transferiu-se para cá e trouxe consigo muitos dos gostos e hábitos sociais europeus daquela época, inclusive as danças que estavam na moda e o costume dos bailes frequentes. Durante todo o século passado, qualquer evento era motivo para um baile: aniversários, noivados, casamentos, formaturas, datas cívicas, visitas de parentes e amigos e outros. Professores de dança europeus, especialmente os franceses, eram contratados para manter os membros da nobreza brasileira em dia com as danças que estavam na moda nas mais importantes capitais européias. (GARAUDY, 1980)

Na passagem do século XIX para o XX, as danças da moda eram a valsa, a polca, a contradança, a mazurca, o xote e a quadrilha. A quadrilha que, naquela época, era uma dança refinada, apropriada aos salões aristocráticos. (GARAUDY, 1980).

Portanto, Garaudy (1980), declara que dança de salão é uma das mais tradicionais e fortes características culturais brasileiras. É uma expressão alegre e espontânea de seu povo, com seus ritmos e formas de dançar próprios, que despertam a atenção e a admiração dos turistas estrangeiros. E a partir dessa história, já no século XX a dança começa a se relacionar com a qualidade de vida.

DANÇA: QUALIDADE DE VIDA

A Dança de Salão é uma atividade sem preconceitos, que não se limita à determinada classe social ou faixa etária e, apresenta características que trabalham com os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano. Sua prática apresenta vários benefícios e auxilia na conquista e/ou melhora da qualidade de vida, isso porque é uma atividade física de baixo impacto que promove a saúde, trabalha na melhoria da autoestima e tem um importante papel no desenvolvimento da socialização e integração entre os indivíduos. Ainda afirma que a dança garante ganhos psicológicos e emocionais, além da melhora do sistema cardiovascular e respiratório, aumentando a circulação sanguínea ajudando no controle da pressão arterial, fortalecimento da coluna, músculos e perda de peso. Considera, portanto que esta atividade atua nos três domínios da natureza humana – fisiológico, afetivo e cognitivo. (LIMONGI-FRANÇA, 2003).

Segundo Otto (1987), a dança entre as atividades aeróbicas é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o idoso mais lento até uma pessoa mais agitada. Quanto mais ativa for a pessoa mais capacidade cardiorrespiratória ela terá, mas só se tem vigor físico, se intercalar os afazeres domésticos com a atividade física. As pessoas sedentárias também podem iniciar sua atividade física, desde que seja ela gradativa e adequada. Os exercícios trazem benefícios à saúde enquanto se pratica, não é acumulativo e deve sim ser contínuo.

Para Rezende e Cols (2003, APUD HASHIZUMI, 2004) a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potencia aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida. Grandes são as limitações que surgem com o passar dos anos, desta forma a dança tem surgido como instrumento potencializador para melhorar a qualidade de vida em idosos.

A dança, neste contexto contribui para que o tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas em idades mais avançadas. Para Pereira e Cols (2003, APUD HASHIZUMI, 2004) é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.

Para Hashizumi e Cols (2004) os benefícios gerados pela dança são inúmeros, contudo o professor deve ter um conhecimento específico das limitações de cada um dos alunos presentes, pois a terceira idade é considerada um grupo de risco onde se deve trabalhar com extrema segurança e cuidado.

Já para Caldas (2003) a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular.

A saúde dos idosos depende de fatores práticos e não apenas de investimento em saúde, medidas simples podem garantir uma velhice saudável e feliz. Assim,

a qualidade de vida aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira. (SILVA 1999, p.261, APUD MOREIRA, 2001, p 35)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida foi definida como “(...) a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (SEIDL e ZANNON, 2004).

Desse modo a dança como atividade física para o idoso atua como fator influenciador na melhora de vários aspectos como: evita a atrofia muscular, favorece uma melhor mobilidade articular, evita a descalcificação óssea, torna mais efetiva a contração cardíaca, diminui o perigo de enfarte do miocárdio, aumenta a capacidade respiratória, melhora a vida sexual, previne a obesidade, diminui o risco de trombose, ajuda no equilíbrio psico-afetivo, melhora a disposição, entre outras (PAZ, 1990. P.29).

Auxiliará o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, ou até mesmo a perda de um ente querido próximo; contribui para independência social; melhora o estado geral do indivíduo, prevenindo com a regularidade da atividade, possíveis doenças. Ajuda na iniciativa, autoestima e motivação, características perdidas por este indivíduo, já que o idoso tem um declínio das atividades praticadas anteriormente, quando jovens. Além disso, ocorre também uma diminuição do preconceito cultural imposto pela sociedade, pois não permitem que o idoso viva tão intensamente quanto um jovem. Por essa descoberta da dança no valor social e consequentemente na qualidade de vida do idoso, começam a surgir os bailinhos da 3ª idade. E na cidade de Trindade o mais conhecido dos bailinhos e frequentado por vários idosos é o baile do Zé do Aladim, que possui a sua grande contribuição social.

BAILE DO ZÉ DO ALADIM: O ESPAÇO DOS IDOSOS

O baile do Zé do Aladim foi idealizado no ano de 1986, pelo senhor José Teodoro Sobrinho mais conhecido como Zé do Aladim que sempre tocava nos bailes espalhados por Goiânia e região. Ele aprendeu essa profissão quando ainda era criança, morou em Goiânia por 25 anos, mas nasceu na cidade de Trindade. Quando se mudou novamente para Trindade, surgiu a idéia de montar um baile, e com o passar dos tempos esse baile foi ficando mais famoso, as condições financeiras foram melhorando e os espaços também foram se modificando. No início o baile era feito de taboca e madeira, no meio da guariroba, a sua aparelhagem era muito humilde, nesse começo a discriminação perante aos moradores da região era

muito grande, mas com muito suor e determinação seguiu tentando solidificar o baile, seus recursos eram muito poucos, mas mesmo assim foi um dos únicos bailes que conseguiu sobreviver e prevalecer na cidade de Trindade.

Os locais onde o baile era instalado também foram mudando com o passar dos anos, primeiramente ficava próximo ao Hotel Terra Santa, logo depois se mudou para próximo ao Posto Neto, após isso, veio para as margens da rodovia GO 060, depois, próximo a rodoviária de Trindade, até que chegou ao lugar onde está hoje, na GO 060 no setor Guarujá Park, onde todos os sábados e domingos leva animação para o povo da região e do entorno.

Fora o local onde o baile fica situado, podemos encontrar o Baile do Zé do Aladim na festa de Trindade, onde a cada ano era montado em um lugar diferente, o que fez a clientela e o público aumentarem. Atualmente o baile tem lugar cativo no Carreiródromo (local onde ocorrem os shows e desfile de carros de bois).

O publico que frequentava o baile no inicio eram de pessoas mais idosas, e como o baile foi crescendo e melhorando as suas instalações, o publico também foi mudando, nos dias atuais podemos encontrar pessoas com idades variando dentre 18 a 80 anos. Algumas pessoas que dançavam no baile antigamente e acompanham até hoje o trabalho do Zé do Aladim. E muitos desses frequentadores vêm de outras cidades até mesmo de outros estados para participarem do baile.

Hoje em dia o baile é um local onde todos se encontram aos finais de semana, desde a pessoa mais velha até uma mais jovem com a mera intenção de se divertirem tendo a dança como parceira constante. Percebemos também que vários são os motivos que levam essas pessoas ao baile do Zé do Aladim e que de alguma maneira eles acreditam que a dança influenciou e influencia suas vidas.

METODOLOGIA

Para tentar compreender os motivos que levam as pessoas a frequentar esses bailinhos, selecionamos um grupo de 20 idosos, onde 11 foram homens e 9 mulheres, praticantes de dança do Baile de Zé do Aladim localizado na cidade de Trindade, no período de 2 meses, com a aplicação de questionários que avaliavam os avanços e benefícios encontrados com a prática da dança.

Para uma melhor compreensão, optamos por dividir essa análise em três partes: conhecer a faixa etária dos frequentadores do Baile do Zé do Aladim; os

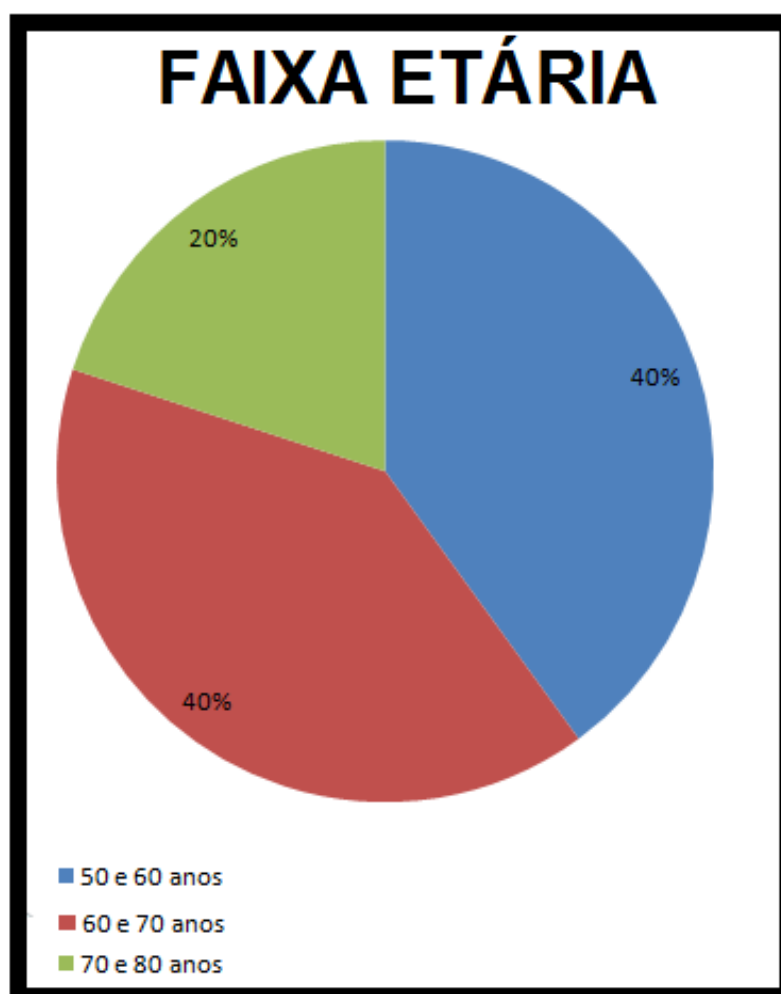
motivos que levam esses grupos ao baile e por último os benefícios relatados pelos informantes e que estes atribuem a prática da dança.

INSTRUMENTOS

Para a verificação dos avanços obtidos através da dança, com cada integrante do grupo estudado foi realizada uma entrevista estruturada com algumas perguntas norteadoras como: Qual a sua idade? O que você busca vindo há um lugar como este? Quais benefícios você encontrou praticando a dança?

Com relação a pergunta “Qual a sua idade?” os questionários revelaram diferentes faixas etárias, o que pode ser visto no gráfico a seguir:

GRÁFICO 01

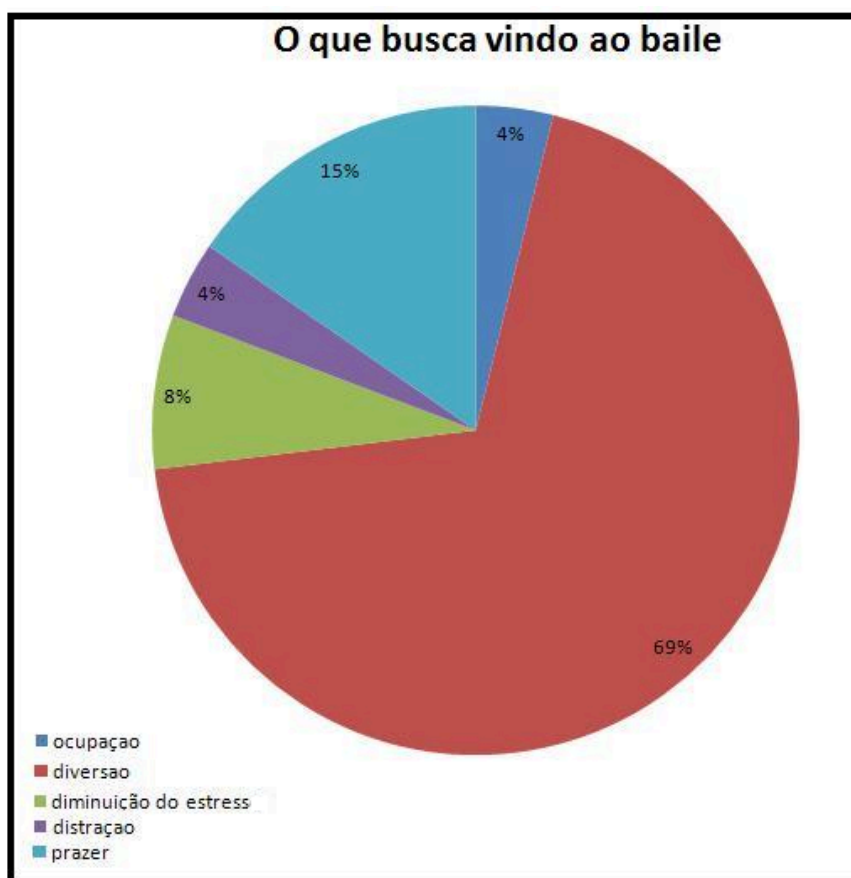


Uma análise atenta do gráfico, nos leva a perceber que dos 22 idosos entrevistados, a faixa etária dos frequentadores do baile do Zé do Aladim varia entre 40 aos 80 anos, dos quais 13% estão na faixa de 40 a 50 anos, 35% na faixa de 50 a 60 anos, outros 35% na faixa de 60 a 70 anos e 17% estão na faixa de 70 a 80 anos.

Desse modo, verificamos que apesar de inicialmente esses bailinhos serem direcionados a pessoas da melhor idade, cada vez mais encontramos indivíduos de diversas faixas etárias, no entanto, a faixa que ainda predomina na sua grande maioria varia entre 60 a 80 anos. Percebemos então que cada vez mais as pessoas estão buscando alternativas para obter uma vida saudável através da prática de alguma atividade física, não só na terceira idade, mas em toda a fase adulta.

Com relação a pergunta “O que busca vindo ao baile?” as respostas obtidas revelaram diferentes direcionamentos através da prática da dança, como pode ser visto no gráfico a seguir:

GRÁFICO 02



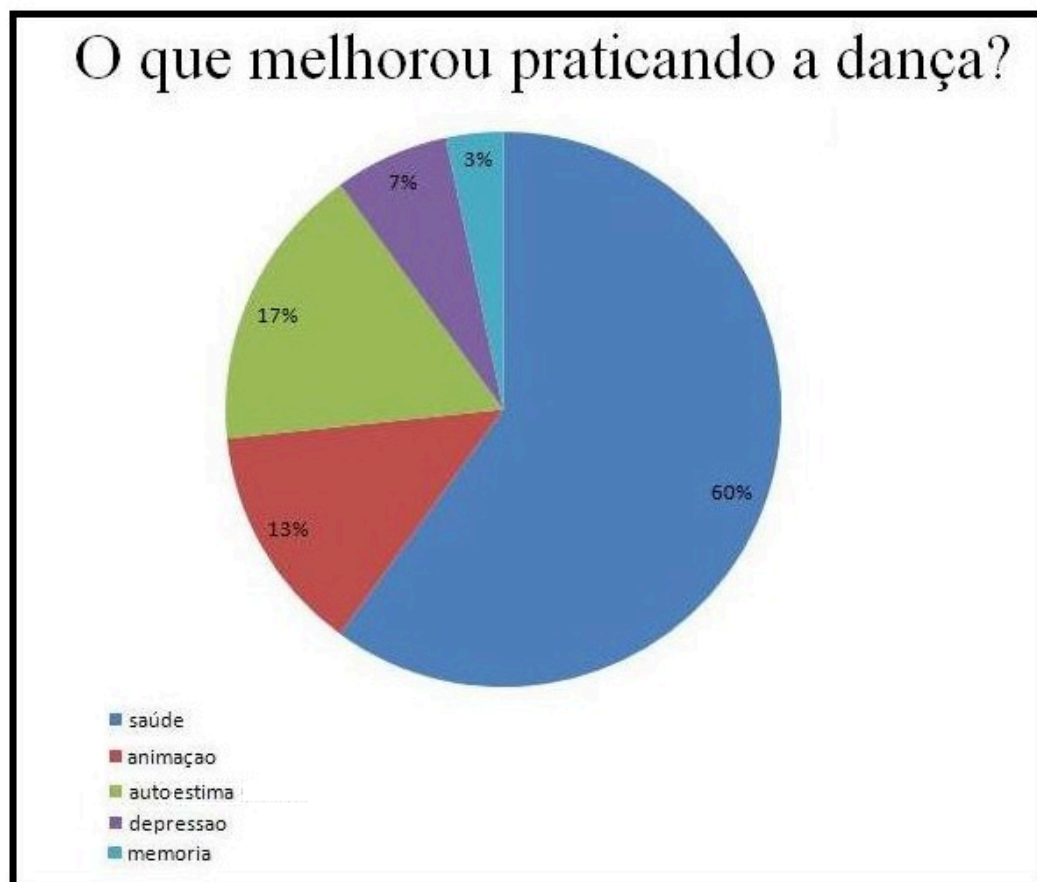
Procurando saber o que cada um dos entrevistados buscam frequentando o baile e analisando o gráfico 2 podemos concluir que, dos 22 idosos entrevistados, 69% buscam diversão, 15% ocupação, 8% para combater o estresse, 4% por distração e outros 4% por prazer.

De acordo com as respostas obtidas, podemos concluir que uma grande maioria busca esses tipos de bailinhos dançantes para se divertir, assim acarretando uma grande melhora nas suas relações interpessoais, pois, muitos provavelmente moram sozinhos e buscam através da prática da dança melhorar tanto a parte física quanto a parte psicossocial. Com esse contato com diversos tipos de situações e pessoas vários são os benefícios encontrados com esse tipo de prática. As danças têm uma influência na vida das pessoas, pois aproximam as pessoas, reduz a timidez e dá uma sensação de liberdade. A interação é fundamental para tratamentos psicológicos.

Segundo Guimarães, Simas e Farias (2003), quando organizada sistematizadamente, com frequência, duração e intensidade pré-estabelecidas, a dança se torna uma grande aliada na saúde física e psicológica. Melhora o desempenho das atividades diárias, autonomia, autoconfiança, prevenção de doenças e ajuda assim na melhoria da qualidade de vida. Sendo assim também para o idoso.

Finalmente, com relação a pergunta “O que melhorou praticando a dança?” constatamos que:

GRÁFICO 3



Analisando quais benefícios os participantes encontraram praticando a dança, no gráfico 3 percebemos que dos entrevistados, 60% dos integrantes responderam que obtiveram uma melhora da saúde de uma forma geral, 13% melhoraram a animação para o dia a dia e quando estão praticando a dança, 17% melhoraram a autoestima que com o tempo foi sendo perdida devido a situações diversas, 7% se curaram parcialmente da depressão também adquirida com o passar do tempo e 3% da amostra melhoraram a memória que é uma perda normal fisiológica.

Com as respostas obtidas na pergunta “O que melhorou praticando a dança?” podemos constatar que uma grande maioria dos entrevistados, melhoraram a sua saúde de um modo geral, pois é nesse ambiente que aparentemente gera apenas uma diversão que podemos também praticar uma atividade física e é na dança onde encontramos diversos desses benefícios. A dança hoje em dia ultrapassou as barreiras do exercício físico, e é considerada uma das melhores alternativas para complementar alguns tratamentos psicológicos, seja pela a

interação social ou mesmo pelo prazer de praticar essa atividade. Em alguns aspectos, ela pode ser recomendada como forma de terapia, além de conseguir unir a melhora da saúde, felicidade e leveza. E esses benefícios são proporcionados todos ao mesmo tempo com a prática dessa modalidade.

Uma análise geral dos gráficos demonstra que os dados apontam que cada vez mais as pessoas estão buscando formas de realizar alguma atividade física, nesse caso a dança, pois pode ser considerada uma das atividades aeróbicas mais estimulantes e mais prazerosas. E no caso específico do baile, encontramos pessoas de diversas idades buscando uma forma de diversão e ocupação, e como consequência melhorar a saúde, o grupo de amigos, enfim, sintam-se satisfeitas praticando a dança naquele local.

Concluindo que o primeiro gráfico foi onde houve uma pequena igualdade na porcentagem das idades, já no segundo e no terceiro, alguns aspectos se destacaram perante os outros. No caso do segundo 69% dos entrevistados vão ao baile apenas por diversão e no terceiro 60% dos entrevistados melhoraram a saúde praticando a dança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste pequeno recorte de pesquisa podemos concluir que, apesar de vivermos em uma sociedade que prega a juventude, a beleza externa, onde cada vez mais o ser humano tenta driblar os efeitos do envelhecimento, sempre em busca da longevidade, os idosos tentam viver e viver de uma maneira agradável a eles. E hoje em dia as pessoas de mais idade realmente estão preocupadas em viver bem, com uma qualidade de vida superior, buscando a felicidade e em consequência melhorando a sua saúde. Portanto, cada vez mais cedo, estão procurando alternativas fáceis e agradáveis para que possam melhorar esse fator sem ficarem entediados, e é na dança onde eles encontram toda a estrutura e oportunidades necessárias para essa melhora.

Quando tratamos de dança e idosos, percebemos que mais compreensão na área de pesquisa é necessário. Nas entrevistas realizadas podemos constatar que a dança é muito importante, proporcionando-lhes uma melhora na saúde, uma sensação de bem estar, a autoestima se eleva, enfim, causando lhes um ganho

físico, social e psicológico, pois, a dança é uma das atividades mais bem aceitas pelo público idoso, favorecendo os seus relacionamentos, as recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos, contribuindo diretamente para a expressividade e criatividade, além de trazer um bem necessário para toda a saúde.

Quanto a qualidade de vida dos idosos em relação a dança e ao baile em si, esta é considerada muito positiva em suas percepções, tendo em vista o prazer proporcionado com a prática, além do desenvolvimento do aspecto social, da inclusão e da longevidade.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ACHCAR D. **Balé: uma arte**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

BERTOCELLO, Priscila. ***Dança pra terceira idade***, 2004.

BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente**. In: Opus 86. Marina Appenzeller (Trad.). São Paulo: Martins Fontes, 1987. 340 p.

CHAUÍ, Marilena. **Introdução à História da Filosofia**. Vol I. São Paulo: Brasiliense. 1 ed. 1994. 390 p. Dicionário de Mitologia Greco-Romana. São Paulo: Abril Cultural, 1983. p. 93.

CAMINADA, Eliana. **História da dança: evolução cultural**. Rio de Janeiro, Sprint, 1999.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na 3ª idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GEIS, P.; RUBI, M. C. **Terceira idade. Atividades criativas e recursos práticos**. São Paulo: Artemed Editora, 2003.

GUIMARÃES, A. C. A., SIMAS, J. P. N. e FARIAS, S. F. ***Dança como uma contribuição para a qualidade de vida***. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v.4, n.1, p.29-37, jan./jun. 2003.

HASHIZUMI, Milena M.; HASHIZUMI, Melissa M.; SALVADOR, Daniela Coelho; CRISTINA, Kelli;

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. ***O Significado da Dança na terceira idade***, 2006.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. São Paulo: Atlas, 2003.

OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.

REZENDE, Mônica de; CALDAS, Célia Pereira. ***A Dança de Salão Promoção da Saúde do Idoso***, 2003.

SALVADOR Marlene. **A Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física**, 2004.

SEIDL, Eliane M.F.; ZANNON, Célia M.L.C. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**, Rio de Janeiro, mar-abr, 2004.