

FACULDADE NOROESTE
Curso de Bacharelado em Educação Física

FABIANNY ALVES DOMINGOS DA SILVA

A EXPRESSÃO CORPORAL ATRAVÉS DA DANÇA E A TERCEIRA IDADE

Goiânia
2022

FABIANNY ALVES DOMINGOS DA SILVA

A EXPRESSÃO CORPORAL ATRAVÉS DA DANÇA E A TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Faculdade Noroeste. Orientadora: Prof.^a Esp. Milena de Azevedo Duarte Moreira.

**Goiânia
2022**

FABIANNY ALVES DOMINGOS DA SILVA

A EXPRESSÃO CORPORAL ATRAVÉS DA DANÇA E A TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Faculdade Noroeste. Orientadora: Prof.^a Esp. Milena de Azevedo Duarte Moreira.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Milena de Azevedo Duarte Moreira – Especialista – Faculdade Noroeste

Prof. Epaminondas Rodrigues da Cruz Junior – Mestre – Faculdade Noroeste

Prof.^a Nayara Queiroz de Santana – Mestre – Rede Municipal de Educação

RESUMO

A dança é uma forma de comunicação humana através do próprio corpo e movimento e para que essa expressão aconteça estão ligadas a vários termos como: reconhecimento corporal, forma, análise de volume e peso, movimento, deslocamento e consideração de mudanças na velocidade, tempo e ritmo, reconhecimento escolha do suporte corporal, dança improvisada, gestos e movimentos. É uma atividade que proporciona vivências e benefícios muito grandes, principalmente para os idosos, trazendo benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais para quem a pratica e conseqüentemente trazendo a melhoria para a vida diária do idoso. Dessa, forma o presente estudo observou que, a dança é uma linguagem em que se utiliza do corpo como instrumento para significar ações, e ela possibilita inúmeras leituras de movimentações e experiências motoras através do mesmo e expressar o sentimento através dela é necessário que conheçamos o nosso corpo, possibilidades e limites.

Palavras-chave: Expressão corporal. Dança. Terceira idade. Ritmo. Benefícios.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. METODOLOGIA	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
3.1- ENVELHECIMENTO.....	9
3.2- CONSCIENCIA CORPORAL.....	9
3.3-DANÇA E RITMO.....	10
3.4- BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE.....	11
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	12

1. INTRODUÇÃO

O movimento é um comportamento natural do ser humano, que pode ser usado para se comunicar ou para expressar emoções e sentimentos, bem como suas ações cotidianas. É uma linguagem não verbal que funciona como um eu compartilhado, seja através de ações físicas, gestos ou expressões faciais. O movimento sempre esteve ligado às necessidades vitais do homem, consiste basicamente na variação de posição de um corpo relativamente a um ponto referencial. Para Laban (1978, p. 55) “As ações corporais produzem alterações na posição do corpo ou em partes dele, no espaço que o rodeia”. Ao movimentar-se o indivíduo pode utilizar todas as partes do corpo, a partir do momento que o mesmo desenvolve consciência corporal (LABAN, 1978).

De acordo com (LABAN, 1978), é importante que o indivíduo conheça seu próprio corpo, antes de transformar o movimento em expressão corporal. Através do movimento, no contexto de tempo e espaço pode-se adquirir conhecimento do próprio corpo. Já de acordo com a Secretaria de educação do paraná (2019):

O movimento   universal [...] a qualidade da vida está diretamente relacionada   sofisticac o do movimento [...] o ser humano move-se para satisfazer um desejo, uma necessidade, que tanto pode ser: a) uma necessidade básica – p. ex.: ir de um lugar a outro (locomo o); b) uma necessidade maior – p. ex.: extravasar energia e aliviar tensões; ou c) uma necessidade sutil – p. ex.: a necessidade de expressar a própria singularidade [...] o movimento pode ser também motivado por necessidades sociais, ou seja, o desejo de integrar-se com outros indivíduos, de maneira a desenvolver um senso de comunidade e comunhão (MOTA, 2012, p.63).

A partir disto, acredita-se que seja essencial que conheça seu próprio corpo, sendo assim desenvolvendo a capacidade de movimentar, utilizando-se da percep o de tempo e espaço e reconhecendo sua particularidade e seu limite, fazendo com que seu corpo adicione um repertório de movimentos, ritmos, expressões fazendo do corpo em movimento um tipo de linguagem corporal através de gesto e a es. Nesse sentido, de acordo com Nanni (2002, p. 17):

O movimento   a rela o das atitudes internas com as formas externas permitindo ao indivíduo transformar seus símbolos de emo es, em a es através de padrões ritmados e interligados com o universo.   o meio do homem participar do ritmo Universal.

O processo de envelhecimento é um processo contínuo, na terceira idade o corpo do indivíduo funciona de maneira diferente e o corpo fica mais fraco, menos flexível. Na terceira idade, as pessoas mais velhas se movem mais lentamente e perdem diminuição significativa da destreza, perda de mobilidade nas articulações, elasticidade, ossos enfraquecidos, degeneração dos órgãos, redução dos brônquios pulmonares, danos a todo o sistema respiratório e de acordo com NOBREGA et al, 1999, outro fator que agrava o processo de envelhecimento é o aparelho cardiovascular que também sofre diminuição de sua capacidade, ocasionando várias patologias decorrentes dessa situação. Consta-se que com o passar do tempo a nossa aparência sofre modificações ocorridas devido às mudanças físicas, tais como: ganho de peso, perda de massa muscular, perda de estatura e modificações posturais (NOBREGA et al, 1999).

Na terceira idade é comum que tenham um sentimento de incapacidade, gerando transtornos de invalidez e outros. Porém o afeto é recebido, o reconhecimento, os poderes de realização podem ser compartilhados com atividades onde o idoso conviva com outras pessoas e assim dando a oportunidade de não apenas conhece-las, mas também de conhecer a si próprio, podendo demonstrar possíveis potencialidades de integração com as pessoas para que atenda as perspectivas afetivas e sociais. E a dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

O processo de envelhecer não deve ser tratado como um problema e sim, deve ser entendido. E quando se fala de compreensão, deve-se ter uma visão global do envelhecimento, não somente biofisiológica, mas conhecer as particularidades ambientais, sociais, culturais e econômicas que, seguramente em maior ou menor extensão participam desse processo (CASSILHAS, 2011).

A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer (SALVADOR,2004).

A dança proporciona momentos de vivência do corpo como fonte de expressão através de atos motores, funcionando como uma forma de se comunicar alguma necessidade ou sentimentos. Ela auxilia na qualidade de vida, pois trabalha o

condicionamento físico, a capacidade respiratória, no ritmo, coordenação motora e auxilia também no aspecto social, sentimento, emoções de um indivíduo. E através desta prática corporal pode fortificar a vida social, superar problemas e obstáculos diários, fortalecer o corpo, entre outros benefícios (SILVA, 2007).

O presente trabalho desenvolve o tema: expressão corporal através da dança e a terceira idade. Através disto, a dança é uma forma de comunicação? Como a dança auxilia na melhoria na vida diária de pessoas na terceira idade?

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo composto por análise de conteúdo (SANTOS, 2019) e (LINDNER, 2013), para a elaboração das hipóteses e discussão dos resultados alcançados. Trata-se de um estudo direcionado sobre expressão corporal através da dança e a terceira idade, entender como a dança e as expressões corporais auxiliam na melhoria das atividades da vida diária em pessoas na terceira idade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1- ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento é um processo individual e gradativo, onde se caracteriza como etapa da vida onde ocorrem transformações bioquímicas, fisiológicas e psicológicas em razão da ação do tempo. Deve-se ter uma visão global sobre o envelhecimento, não somente fisiológica, mas conhecendo as particularidades ambientais, sociais, culturais, econômicas que seguramente em maior ou menor extensão participam desse processo. (CASSILHAS,2011).

De acordo com (CASSILHAS,2011) durante o processo de envelhecimento, ocorrem perdas estruturais e funcionais que estão envolvidas nesse processo que relutantemente progride com o passar do tempo. As medidas fisiológicas de desempenho em geral melhoram rapidamente durante a infância e alcançam um máximo entre o final da adolescência e os trinta anos de idade.

Muitas das vezes o envelhecimento é visto como um momento negativo na vida do indivíduo, ou seja, se sentindo incapaz e vulnerável para vários tipos de doenças ou até mesmo acidentes que podem comprometer na vida deste idoso, desta forma, muitos idosos ficam isolados, deprimidos e propensos a doenças crônicas e degenerativas. E em decorrências desses acontecimentos é muito importante que eles pratiquem alguma atividade onde possam desenvolver os aspectos físicos, sociais e psicológicos e a dança é um exemplo de atividade onde abrange todos esses aspectos de forma mais descontraída para quem a pratica (CASSILHAS,2011).

3.2-EXPRESSÃO CORPORAL

Através do movimento o indivíduo percebe seu corpo, suas habilidades e sua relação com os outros, ele se comunica e expressa seus sentimentos. Portanto, é necessário que o indivíduo desenvolva a consciência corporal para posteriormente expressar seu comportamento motor, ou seja, a dança. Para Nanni (2000) o indivíduo se compõe de elementos como imagem corporal e esquema corporal, sendo imagem corporal a representação mental do corpo que se conhece como figura e esquema corporal o reconhecimento do próprio corpo que se projeta e se relaciona com o mundo.

As pessoas não são totalmente conscientes do corpo que têm. E só percebem, de forma nítida, as partes que utilizam no dia a dia, enquanto as menos utilizadas são esquecidas (LABAN, 1990). Conforme Rengel e Mommensohn (2010, p.102):

A síntese corpo e mente, que acontece no movimento consciente, é a apropriação do processo de aquisição do conhecimento, pois está vinculada aos impulsos que as necessidades individuais trazem à tona no corpo social. A consciência corporal aqui referida é o ato de mover-se conscientemente, reconhecendo o “porquê” e o “para quê” de cada ação motora. O indivíduo apropria-se do conhecimento oferecido pelo meio, para posteriormente aplicá-lo em atos motores.

Para Stokoe (1987, p.16):

A expressão corporal está integrada ao conceito da dança. Entendemos por dança uma resposta corporal a determinadas motivações”. STOKOE (1987, p. 17) reforça “A dança é a expressão corporal da poesia latente em todo o ser humano”. Dessa forma, a dança é um estilo pessoal que, quando projetada por atitudes motoras, torna-se visível ao meio externo.

3.3- DANÇA E RITMO

A dança tem como objetivo em termos de expressão e comunicação humana, reconhecimento corporal, forma, análise de volume e peso, movimento, deslocamento e consideração de mudanças na velocidade, tempo e ritmo, reconhecimento escolha do suporte corporal, dança improvisada, gestos e movimentos. Figueira (2008, p. 01) identifica a dança como:

Forma de conhecimento que possibilita uma intervenção direcionada para a ampliação da expressividade dos sujeitos dado que ela permite ler a gestualidade humana como uma linguagem”. Garcia & Haas (2006, p. 139) entendem a dança “como uma arte que significa expressões gestual e facial através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito.

Os ritmos musicais formam grupos de pessoas e podem definir até sua forma de vestir e agir na sociedade; porém da mesma forma que se evolui a sociedade, se evolui os ritmos musicais e de acordo com Gordon (2000) diz que aprendemos música da mesma forma que aprendemos a falar: primeiro ouvimos a fala, em conversas que nos cercam; em segundo lugar, tentamos imita-la; então começamos a pensar por meio da linguagem; palavras e frases começam ter sentido, logo nossa experiência com ela se torna maior e por último, aprendemos a improvisar, criar nossas próprias frases, manter uma conversa.

Por fim aprendemos a escrever devido a experiência de pensar, falar, imitar e improvisar. (GORDON,2000).

3.4- BENEFÍCIOS DA DANÇA TERCEIRA IDADE

Na velhice deve-se realizar atividade física regular, comer e socializar, para Nahas (2006), a qualidade de vida está associada à satisfação com a vida e integrar seus vários aspectos: estado de saúde, aptidão física, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, relações familiares e até mesmo espiritualidade, qualidade de vida é dignidade humana em conformidade com Necessidades humanas básicas em um ambiente social.

O bem-estar para o idoso ou saúde seria num sentido amplo resultado do equilíbrio entre diversas dimensões da capacidade funcional, sem obrigatoriamente significar ausência de problemas. Sendo assim a prática de atividades físicas para os idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina praticada. Para os idosos os exercícios devem enfatizar a flexibilidade, força para a manutenção da massa muscular e de resistência. Devem ser adaptadas de acordo com as necessidades e desejos do idoso de modo que auxilie na manutenção dos exercícios em idosos ativos e sedentários (WITTER et. al., 2013, p. 192).

Através disto pode-se perceber que atividades físicas, como por exemplo a dança proporcionam bem-estar por meio da sensação de conforto físico, mental, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer, e satisfação. A dança é um grande exemplo onde trabalhar todos esses aspectos são possíveis, ela pode ser entendida como forma de comunicação através da expressão do próprio corpo, expressando sentimentos e emoções e sua prática pode proporcionar muitos benefícios como: melhorar a autoestima, melhoria no humor, benefícios fisiológicos, interação psicoafetiva e outros.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se observar que a dança foi considerada uma importante atividade para o público da terceira idade trazendo diversos benefícios, não somente fisiológicos como o fortalecimento dos músculos, enriquecimento nas articulações, prevenção de doenças como artrite e artrose entre outras, mas ela também é capaz de proporcionar momentos

únicos ao idoso como a convivência, a melhoria do autoconceito, da autoimagem, que haviam se perdido ao longo do tempo.

O presente trabalho buscou analisar qual os benefícios da dança na terceira idade e a consciência corporal através dela e o que foi capaz de observar que a dança é uma linguagem em que se utiliza do corpo como instrumento para significar ações, e ela possibilita inúmeras leituras de movimentações e experiências motoras através do mesmo e expressar o sentimento através dela é necessário que conheçamos o nosso corpo, suas possibilidades e seus limites.

Concluindo que a dança pode ser considerada um instrumento de comunicação e conseqüentemente trazem um resultado benéfico para o corpo físico do idoso e assim trazendo um melhor desempenho na vida diária em atividades que exigem mais esforço, favorecendo ao sujeito a manutenção da saúde além de manter o corpo em boas condições físicas por mais tempo, se tornando uma atividade que vai manter o bem-estar e melhorar sua vida em diversas áreas.

Através da dança pode-se aflorar o que se chama de criatividade, autoconceito, autoimagem, criar vínculos e até mesmo melhorar o corpo, fisiologicamente sem perceber, através desta atividade e, conseqüentemente, melhorar a vida cotidiana do idoso e de quem a pratica.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V.J. - Um convite à Saúde. Manole, SP, 1990.

MOTA, Julio. Rudolf Laban, a coreologia e os estudos coreológico. Repertório: Teatro e Dança, Salvador, n. 18, p.58-70, 2012. Acesso em 05 de dezembro de 2022.

ELEMENTOS FORMAIS DA DANÇA. Secretaria de educação do Paraná. Curitiba, PR. Disponível em: <http://www.arte.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=261>.

NANNI, Dionísia. 'DQoD(GXFDomR3ULQFtSLRV0pWRGRVH7pFQLFDV. Sprint, 2002.

SILVA, M.C. Senhorita Hoje, Senhora Amanhã: Análise do Envelhecimento e da Dança como exercício físico. In: MOSTRA ACADÊMICA UNIMEP, 5.2007, s.p,Piracicaba. Anais [...] Piracicaba: UNIMEP, 2007. Disponível em: <http://74.125.95.104/search?q=cache:8f8F7QhN8XYJ:terceiraidadesolucoes.net/SE>

NHORITAHoje.docx+dan%C3%A7a+e+desenvolvimento+de+idosos+institucionalizados&hl=pt%2%ADBR&ct=clnk&cd=4&gl=br.

NÓBREGA, A. C. L. da et al. Atividade física e saúde no idoso. Revista Brasileira Medicina Esporte: Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Curitiba, v. 5, n. 6. 1999.

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

CASSILHAS, R. C. Envelhecimento e exercício físico. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2011.

GORDON, Edwin E. Teoria de Aprendizagem Musical, Competências, Conteúdos e Padrões. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 2000.