



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

WILIANNE MARIA DA SILVA

**O MOVIMENTO E AS EXPRESSÕES CORPORAIS RITMADAS COMO
BENEFÍCIO ÀS PESSOAS NA TERCEIRA IDADE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

WILIANNE MARIA DA SILVA

**O MOVIMENTO E AS EXPRESSÕES CORPORAIS RITMADAS COMO
BENEFÍCIO ÀS PESSOAS NA TERCEIRA IDADE**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Lara Colognese Helegda

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB4-2005

S586c Silva, Wilianne Maria da.
O movimento e as expressões corporais ritmadas como benefício às pessoas na terceira idade. / Wilianne Maria da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2019.
28 folhas.

Orientadora: Lara Colognese Helegda.
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2019.
Inclui referências.

1. Dança. 2. Idoso. 3. Qualidade de Vida. I. Helegda, Lara Colognese (Orientadora). II. Título.

796.01926 CDD (23. ed.) **BIBCAV/UFPE-189/2019**

WILIANNE MARIA DA SILVA

**O MOVIMENTO E AS EXPRESSÕES CORPORAIS RITMADAS COMO
BENEFÍCIO ÀS PESSOAS NA TERCEIRA IDADE**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 27/11/2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a: Dr^a Lara Colognese Helegda (Orientadora)
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

Prof. : Flávio Campos de Moraes (Examinador Interno)
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

Prof: José Willamis do N. Batista
(Examinador Externo)

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, a minha mãe, avó, avô e ao meu esposo e companheiro assim como amigos e professores que colaboraram de alguma forma para construção desse trabalho.

AGRADECIMENTOS

Gratidão! Sempre fui apaixonada por essa palavra e o quanto ela representa; Diante disso, sou imensamente grata por tudo de bom que me aconteceu nesses quase 5 anos de graduação como, também, por todas as pessoas que fizeram parte disso.

A Deus, primeiramente, que sempre me protegeu e deu forças para enfrentar os diversos momentos difíceis da vida universitária, a quem eu sempre busquei e agradei através de minha fé e devoção, me fazendo chegar nesse momento de conclusão de trabalho e graduação.

Agradeço a minha mãe, Wilma Lima, minha avó Marly Lima e avô Severino Lima que sempre foram minha base em todos os passos dados durante toda vida até chegar aqui; agradeço as minhas irmãs Wilhayne e Kaylane que sempre torceram pelas minhas conquistas e me apoiaram em tudo, todos são pessoas essenciais em minha vida!

Agradeço ao meu esposo e companheiro Hugo Felipe que sempre esteve ao meu lado nessa longa jornada universitária e sendo meu apoio e segurança nos momentos de tensão, me ajudando a superar tudo, principalmente, por já ter passado pelo mesmo. Gratidão ao meu amor a quem devo grande parte dessa conquista!

A todos que colaboraram de alguma forma para a construção desse trabalho e à minha formação, sejam parentes, amigos e professores do curso de Licenciatura em Educação Física da UFPE- CAV, assim, como minha querida orientadora Lara Colognese Helegda que me guiou e acalmou na elaboração desse trabalho me ajudando com todo carinho e atenção a concluir o mesmo; a todos de todo coração minha eterna gratidão!

“Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.”

Augusto Cury

RESUMO

A Dança é um tipo de atividade física que beneficia os aspectos físicos, sociais e mentais na vida de quem a pratica; Na terceira idade essas melhorias são vistas na rotina diária dos idosos de forma positiva, principalmente em suas atividades comuns, contribuindo, também, para a qualidade de vida e bem-estar dos mesmos. O trabalho teve como objetivo, verificar quais as melhorias que a dança como movimento e expressão corporal proporcionam em atividades da vida diária dos idosos nessa fase da vida. O desenvolvimento desse trabalho foi realizado com estudos já realizados, a partir de pesquisa em livros didáticos e publicações de artigos científicos nas bases de dados Google Acadêmico, SCIELO, PUBMED, Portal de Periódicos da CAPES e LILACS, durante o período de 2014 á 2019. Os principais descritores do assunto a serem utilizados para essa pesquisa foram: terceira idade; movimento e expressões ritmadas; saúde e bem-estar e atividades da vida diária. O movimento e as expressões corporais como forma de atividade física amenizam os efeitos do envelhecimento combatendo também doenças fazendo com que o idoso seja mais ativo em vários aspectos de sua vida e rotina como, também, lhe proporciona saúde e bem-estar. Portanto, essa revisão bibliográfica da literatura sobre o tema movimento e expressões ritmadas como melhoria nas atividades diárias em idosos na terceira idade pôde contribuir significativamente para o enriquecimento pessoal e para o conhecimento do tema para futuros estudos.

Palavras-chave: Terceira idade. Movimento e expressões ritmadas. Saúde e bem-estar. Atividades da vida diária.

ABSTRACT

Dance is a type of physical activity that benefits various physical, social and mental aspects in the life of the practitioner; in the elderly, these improvements are seen mainly in the daily routine of the elderly in a positive way. Mainly in their common activities, also contributing to the well-being quality of life. The objective of this study was to verify the improvements that dance, such as movement and body expression, provide in daily life activities of the elderly in this phase of life. The development of this work was carried out with studies already done, from research in textbooks and publications of scientific articles in the databases Google Scholar, Scielo, Pubmed, CAPES Journal Portal and Lilacs. During the period from 2014 to 2019. The main descriptors of the subject to be used for this research were: old age; movement and rhythmic expressions; health and well-being and activities of daily living. Movement and body expressions as a form of physical activity mitigate the effects of aging, also fighting diseases, making the elderly more active in various aspects of their life and routine, as well as providing health and well-being. Therefore, this literature review on the theme of dance as an improvement in daily activities in the elderly could significantly contribute to personal enrichment and knowledge for future studies.

Keywords: Seniors. Movement and rhythmic expressions. Health and wellness. Activities of daily living.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA.....	12
3 O MOVIMENTO E AS EXPRESSÕES CORPORAIS	13
3.1 O Movimento Corporal	13
4 RITMOS CORPORAIS E EXPRESSIVOS	16
4.1 Ritmos Musicais Anos 60	16
4.2 Ritmos Musicais Anos 70	18
5 BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE COM MOVIMENTOS E EXPRESSÕES RITMADAS.....	21
5.1 Benefícios Funcionais Nas Atividades Da Vida Diária Da Terceira Idade	21
5.2 Melhoria do bem-estar na terceira idade	22
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
7 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

O movimento é um ato natural do ser humano, podendo ser utilizado como forma de expressão tanto para se comunicar expressar suas emoções e sentimentos como também em ações do seu dia a dia. É uma linguagem não verbal que desempenha o papel de compartilhar o eu; seja através dos movimentos corporais, gestos ou expressões faciais.

A terceira idade é uma das fases da vida, sendo de grande importância observar como funciona o trabalho do movimento e expressões corporais para idosos que chegam nesse período da vida com limitações, problemas de saúde, de socialização e pouco ativos em seu dia a dia. Sendo o movimento e as expressões corporais ritmadas um fator que gera benefícios aos indivíduos que praticam atividades corporais como a dança, a mesma influencia positivamente o processo de envelhecimento e melhora do bem-estar na vida do idoso.

Okuma (1998, p.10 *apud* SALVADOR; 2004, p.3):

Acha que a melhor opção para as pessoas de terceira idade são as atividades em grupos como a dança, facilitam a integração e o fortalecimento das amizades, superação de limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmos, livrando-se das angustias, incertezas, inseguranças e medos.

Já segundo o autor Silva (2007), a dança auxilia na melhora da qualidade de vida, porque trabalha o condicionamento físico, a respiração, desenvolvimento do senso de ritmo e principalmente trás tranquilidade, amizades, como também o sentimento de liberdade e emoção. Podendo assim através da pratica dessas atividades corporais fortificar a vida social, superar problemas diários, fortalecer o corpo através do movimento entre outros benefícios. E buscando entender como o movimento e as expressões ritmadas são benéficas a esses idosos algumas questões se tornam necessárias. Uma delas é: Como o movimento e as expressões corporais ritmadas promovem a melhora nas atividades da vida diária em pessoas na terceira idade?

Deste modo a presente pesquisa tem como objetivo identificar como o movimento e as expressões corporais são um fator que beneficiam as atividades diárias do sujeito idoso assim como a melhora de seu bem-estar e qualidade de

vida. Trazendo-se o tema abordado a necessidade de discussão referente à que benefícios são esses nessa fase da vida, que o movimento e as expressões corporais podem desenvolver em seu dia a dia; A partir desses estudos sobre movimento e expressões corporais ritmadas na terceira idade, ampliar o campo de pesquisa na área da educação física.

Portanto, o presente trabalho irá abordar qual a contribuição do movimento e as expressões corporais ritmadas no dia a dia do idoso, buscando auxílio em outros autores da literatura afim de também expandir o conhecimento nessa área da educação física.

2 METODOLOGIA

A formulação desse trabalho é de caráter qualitativo, do tipo pesquisa bibliográfica realizada a partir de pesquisa em livros didáticos e artigos da literatura publicados entres os anos de 2014 á 2019, a fim de analisar o que se dispõe sobre movimento e expressões corporais na terceira idade. Utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, SCIELO, PUBMED, Portal de Periódicos da CAPES e LILACS. Os principais descritores do assunto utilizados para essa pesquisa foram: terceira idade; movimento e expressões ritmadas; saúde e bem-estar e atividades da vida diária. Essas palavras chaves foram usadas tanto em inglês quanto em português, chegando assim no resultado de mais de 600 artigos; Usando critérios de inclusão e exclusão que diante dos resultados foram lidos os títulos de cada artigo e assim selecionados o que tratassem sobre o tema, sendo feita a classificação dos que permaneceriam na pesquisa através do resumo que foi lido cuidadosamente para se ter certeza que o mesmo tratava do assunto pesquisado. Desse modo no fim foram utilizadas 22 pesquisas entre livros e artigos para a elaboração deste trabalho.

3 O MOVIMENTO E AS EXPRESSÕES CORPORAIS

3.1 O Movimento Corporal

O movimento corporal é um ato que se refere a uma linguagem não verbal do nosso corpo. “Mover-se é tão comum que não nos damos conta... mas continuamos em movimento. É a maneira simples, fácil, próxima e profunda de que dispomos em nosso modo de estar no mundo” (BRIKMAN, 1989, p. 21).

O corpo em movimento significa ação, dando a possibilidade de haver uma troca de vivências. A prática educativa pelo movimento corporal favorece a inclusão e criatividade, assim como a expressão corporal que é um meio facilitador da aprendizagem e aquisição de habilidades que ajuda na qualidade de vida (BRIKMAN, 1989, pg. 16).

Os estudos de Mota (2012), relatam que Rudolf Laban (*que é considerado um dos maiores estudiosos do movimento*); Em suas pesquisas identificou elementos referentes ao movimento que, lhe fizeram definir uma série de propriedades, possibilitando assim tanto o entendimento como a aplicação do movimento. Dentre eles estão:

O movimento é universal [...] a qualidade da vida está diretamente relacionada à sofisticação 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 (locomoção); 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).

Assim, entende-se que o homem se move para se conectar com o mundo. Esta dedução aparece claramente, quando Laban (1978, p.19, *apud*, MOTA, 2012, p.64) diz que “o homem se move visando satisfazer uma necessidade. Com sua movimentação, tem por objetivo atingir algo que lhe é valioso”.

Através do movimento, no contexto de tempo e espaço pode-se adquirir conhecimento do próprio corpo. De acordo com a (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO PARANÁ, 2019). A percepção de tempo se caracteriza como a velocidade do movimento ligado a ritmo e duração; Podendo ser rápido, médio ou lento sendo peculiar de cada indivíduo. Já a exploração de espaço se dá interna ou externamente, em locais públicos ou privados relacionando corpo e ambiente;

Utilizando-se, assim, as direções, dimensões, níveis e extensões que faz com que haja uma conexão com o ambiente.

Considerando-se que tudo em nossa volta está em constante movimento, a terra, o ar, a água, os animais, os corpos; Se comunicando, pensando, repetindo, se expressando Baiak (2007, p. 06), afirma que “[...] é através do movimento das coisas que a história se faz; e foi através do movimento corporal que o homem primitivo começou a construir uma nova linguagem [...]”.

A partir dessas colocações, acredita-se que seja pertinente o indivíduo conhecer o próprio corpo; Desenvolvendo a capacidade de se movimentar. Utilizando a percepção de tempo e espaço e reconhecendo suas particularidades e limites. Para que desse conhecimento possa agregar um repertório de movimentos, expressões e ritmos fazendo do corpo em movimento um tipo de linguagem corporal através de gestos e ações.

Nesse sentido, de acordo com Nanni (2002, p. 17):

O movimento é a relação das atitudes internas com as formas externas permitindo ao indivíduo transformar seus símbolos de emoções, em ações através de padrões ritmados e interligados com o universo. É o meio do homem participar do ritmo Universal.

3.2 As Expressões Corporais

O ser humano utiliza seu corpo para se movimentar em todas as fases da vida. Sendo o movimento uma forma de comunicação, ligação e expressão. Brikman (1989, p.17) afirma que:

A criatividade no movimento é possível a todos. Constitui-se tanto individualmente como em grupo, permitindo a comunicação. Ao mesmo tempo, contribui para elevar a autoestima e tende a favorecer comportamentos autônomos, responsáveis e solidários [...] Tem relação com uma pedagogia aberta, com um espaço de livre criação, com objetivos, metodologia e técnicas orientadas a valorizar a pessoa. O sujeito se nutre na realidade, a transforma e faz sínteses no mesmo processo. Todo fato criativo não necessariamente é arte, mas a arte é criativa e ajuda a melhorar a qualidade de vida.

Já, segundo Haas e Garcia (2008,) considerar-se que a expressão corporal nasceu junto ao ser humano, devendo assim, ser compreendida, especialmente, como a manifestação de suas emoções, ideias e sentimentos, como por exemplo, o amor.

Como diz Brikman (1989, p. 87):

O homem está constituído por uma mente que pensa uma alma que sente e um corpo que expressa esse todo. O corpo não é apenas um veículo; constitui o principal modo de percepção e expressão do homem. A expressão corporal permite projetar a essência criadora do corpo.

A expressão corporal é a execução do movimento corporal para expressar emoções e sentimentos; Pode ser considerada segundo Haas e Garcia (2008), Como a terapia dos sentidos ou terapia sentimental, sendo uma atividade que pode despertar e potencializar os sentidos da audição, olfato, paladar, tato e visão, que são extremamente essenciais para o crescimento e desenvolvimento humano individual e social coletivo.

Haas e Garcia (2009), ainda afirmam que; Algumas finalidades surgem em meio à prática da expressão corporal, podendo ser compreendidas como um procedimento didático em algumas áreas como na Educação física; Dança e Teatro. Tornando-se um meio educativo que permeia atitudes e comportamentos dos indivíduos que á praticam. Dentre as finalidades destacam as seguintes:

Favorece o desenvolvimento e melhoria da comunicação [...] Desenvolve a espontaneidade, criatividade, naturalidade e imaginação [...] Estimula a percepção, atenção e inteligência, assim como oportuniza o desenvolvimento humano: Físico, motor, cognitivo e social afetivo (HAAS e GARCIA, 2008, p.21).

Assim, entende-se que o corpo é o canal pelo qual o ser humano se expressa e se comunica através dos movimentos, visando que os mesmos sejam sinônimos de prazer e bem estar, como também, um veículo através do qual possa mostrar-se e expressar-se ao mundo.

4 RITMOS CORPORAIS E EXPRESSIVOS

4.1 Ritmos Musicais Anos 60

As atividades rítmicas e expressivas tem como características a expressão e os movimentos corporais com acompanhamento da música. Sendo um conteúdo apropriado para o desenvolvimento motor, cognitivo e social do indivíduo. Nanni (2001), afirma que com o passar dos tempos, ao repassar seus conhecimentos de geração em geração, o homem primitivo instituiu diversas convenções na sociedade humana; e essas convenções de várias formas foram traduzidas em comunicação e expressão, e dentre estas traduções estão as danças tanto religiosas como nacionais. Classificadas em: Danças Folclóricas; Danças Populares; Danças Nacionais; Danças Regionais; Danças Características e Danças Folclóricas Brasileiras. Cada dança possui características étnicas e culturais diversificadas que influenciam o pensar, sentir e agir das respectivas localidades.

Nos dias de hoje 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. A música surgiu na pré-história juntamente ao movimento e hoje está inteiramente ligada as formas de expressão corporal, principalmente a dança. Para se chegar aos dias de hoje houve várias épocas e décadas, e cada fase dessas um ritmo se destacava. Na década de 60 não foi diferente, havendo o surgimento de vários movimentos sociais, econômicos e também culturais surge no Brasil um novo ritmo que vindo dos EUA tem ganhado crescente popularidade; O Rock and roll que segundo Ramos (2009, p. 5):

Em termos ideológicos, este ritmo naquele momento não representou mais do que o protesto de uma geração “pós-guerra” para a qual a vida parecia estar desprovida de sentidos lógicos e que se rebelava contra os pais ou os padrões sociais vigentes, atacando-os através das roupas e do comportamento que em muito já delineava a revolução sexual que explodiria nos anos 60, principalmente depois da mini-saia e da pílula anticoncepcional.

No entanto Vargas (2002), afirma que, depois do rock a música nunca mais foi a mesma, a razão dessa afirmação seria a forma como o corpo se porta durante as canções dos anos 50 e 60. O uso do corpo de forma intensa e ritualizada durante o espetáculo musical, tornou-se uma marca muito particular do rock, pouco

percebida em outros ritmos e antes da aparição de Elvis Presley (cantor, músico e ator. Tido como um dos mais significantes representantes do Rock, conhecido como “O rei do Rock”) e Little Richard (cantor, compositor e pianista premiado como 8 maior artista de musica do mundo) entre outros cantores da época; Que são figuras bastante representativas do rock e mostram sua forte relação com o corpo em dança.

Ao contrário da musica erudita, que exige o silencio e o bom comportamento da plateia [...], o rock pressupõe a troca, ou melhor, a integração do conjunto ou do vocalista com o público, procurando estimulá-lo a sair de sua convencional passividade perante os fatos. Por isso dançar é fundamental. Se não houver reação corpórea ‘quente’, não há rock. [...] não pode haver regras, cenas determinadas, linhas do salão a cobrir, músculos tensos a esperar o próximo movimento. O rock precisa de liberdade física [...] (CHACON; 1982, p.12 *apud* VARGAS; 2002, p.26).

A proliferação desse novo ritmo no Brasil, faz surgir novos artistas como: Celly Campelo; Roberto Carlos; Erasmo Carlos entre outros, que segundo Ramos (2009, p.10) Marcam a época; surgindo então a “Jovem Guarda” um programa onde se apresentavam artistas que estavam aderindo o novo ritmo. Apresentado por Wanderléia, uma das cantoras da nova leva, Roberto e Erasmo Carlos, o programa virou uma febre entre jovens da época virando até um movimento que fora chamado de “Jovem Guarda”.

A Jovem Guarda inaugurou o que se pode chamar de uma “cultura roqueira” no país no sentido estilístico do termo. As gírias, as roupas, os cabelos eram moldados pelos fãs conforme os modelos usados pelos ídolos produzidos pelo “iê-iê-iê”, como ficara conhecido o rock’n roll em seu início no Brasil devido ao sucesso da canção “She loves you” dos Beatles que completava o seu refrão com “yeah, yeah, yeah” (RAMOS; 2009, p.10).

Os anos 60 foram especiais para a música. E de acordo com Prando (2016; S.P), “As famosas bandas de rock e de outros movimentos musicais começaram a surgir nesta década revolucionaria. Influenciadas pelo som do rei do rock, do blues, jazz e de outros movimentos que surgiam”. Sendo claro para Ramos (2009), que naquela época não apenas o rock era o queridinho dos movimentos musicais; aqueles que não se identificavam com o ritmo já havia encontrado um novo tipo de música que se encaixava perfeitamente em seu perfil: a “Bossa-Nova”.

Este tipo de música em muito se distanciava do rock’n roll ou de algo parecido. Soava original e brasileiro, correspondendo aos anseios

nacionalistas da maioria desta ala juvenil intelectualizada daquele período. Mesclava o “jazz” norte-americano ao nosso “Samba-Canção” [...]. Munida de letras poéticas com temáticas e problemáticas brasileiras - tempero que agradou àquela juventude – a Bossa Nova veio para ser a música “arte” que faltava a um Brasil moderno e culto que só existia no bojo das elites (RAMOS; 2009, p.12).

Percebe-se, assim, que os movimentos musicais como o rock, a MPB, entre outros, trouxeram liberdade de expressão para aqueles que antes viviam em uma sociedade menos livre e mais restrita. Sendo a música o instrumento para a traduzir de forma mais clara e direta os motivos de revolta e contestação que estes sujeitos sociais juvenis tinham a sua frente naquela época. Que segundo Ramos (2009, p.13):

Aqui no Brasil um modelo político cheio de contradições, injustiças e autoritarismo. No mundo, a “Guerra Fria” e as “guerras quentes” provindas dela. Não só as brasileiras, mas as juventudes mundiais pareciam estar entrando em uma ebulição que se traduziria em movimentos nos quatro cantos do mundo até o final da década.

4.2 Ritmos Musicais Anos 70

No campo musical, o Brasil não recebeu muitas mudanças nessa década. Deu-se então a continuidade dos movimentos que surgiram anteriormente aos anos 70. Como afirma Ramos (2009, p.17):

O Tropicalismo surgido em 1968 conseguiu introduzir uma estética musical inovadora no contexto do rock no Brasil, mas o que se viu foi a continuidade do gosto estudantil pela MPB. [...] O rock, não muito valorizado como expressão cultural significativa no Brasil, começou a ganhar novas nuances em seus tons brasileiros.

Não sendo ainda o rock o ritmo predileto dos jovens da época, o surgimento de bandas como, Mutantes, Tutti Frutti, Secos e Molhados e cantores como Raul Seixas e Rita Lee; faria com que o ritmo formasse um novo público, chegando a ser conhecidos como roqueiros tupiniquins.

Na maioria das vezes inspirados nos roqueiros estrangeiros, os nacionais conseguiram fazer-se perceber enquanto formadores de um movimento alternativo dentro de nossa música. Não conquistaram grandes públicos, nem o apoio da mídia, nem mesmo da indústria fonográfica brasileira da década que investia pesado no samba popular, além da MPB, mas não se pode desvencilhar estes roqueiros brasileiros de seu caráter inovador e contestador, o que já fica implícito ao preferirem optar por um ritmo com significativo tempero do que é "diferente" e ainda distante das paradas de sucesso brasileiras da época, o que entre vários, é só um ponto a ser ressaltado (RAMOS; 2009, p.18).

O crescimento da MPB nessa década começa a ganhar nomes como Fagner e João Bosco; impulsionando assim outros artistas dentre eles: Chico Buarque, Milton Nascimento e Ivan Lins sendo referências da época. Segundo (NAPOLITANO; 2002, p.9):

Elis Regina retomava sua condição de artista com vocação para popularidade, abrindo espaço para a explosão de vozes femininas junto aos consumidores do grande público, como Gal Costa e Maria Bethânia que, no final da década consolidam suas carreiras junto ao grande público

Ainda, Segundo o autor, a MPB se tornará uma espécie de "trilha sonora" marcando a fase do regime militar e da retomada das grandes mobilizações de massa contra a ditadura brasileira.

Consolidada como uma verdadeira instituição sociocultural, a MPB delimitava espaços culturais, hierarquias de gosto, expressava posições políticas, ao mesmo tempo que funcionava como uma peça central da indústria fonográfica. Assim, uma tendência de autonomia estética e liberdade de criação e expressão se viu confrontada com seu movimento inverso, mas complementar: as demandas da indústria cultural reorganizada, pressionando pela rápida realização comercial do seu produto, provocando uma certa indiferenciação entre entretenimento, fruição estética e formação de consciência (NAPOLITANO; 2002, p..9).

Nota-se então que a MPB não foi só um reflexo da política, mas sim uma forma de expressão no campo da cultura musical que articulava atitudes e experiências como afirma (NAPOLITANO; 2002, p.11):

As cifras dos chamados "monstros sagrados" (Chico Buarque, Elis Regina, Maria Bethânia, entre outros) confirma ao mesmo tempo, sua penetração em faixas de públicos mais amplas, fora dos extratos mais intelectualizados e exclusivamente universitários da classe média alta, desempenhou um importante papel na "educação sentimental" e política de uma geração inteira de jovens.

Sendo um auge que dura até os anos iniciais da década de 80, que depois

mantém intacta sua qualidade musical direcionada a várias linguagens e estilos até os dias de hoje.

5 BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE COM MOVIMENTOS E EXPRESSÕES RITMADAS

5.1 Benefícios Funcionais Nas Atividades Da Vida Diária Da Terceira Idade

Desde que nascemos estamos envelhecendo, e as referências que temos sobre envelhecimento são as mudanças que acontecem dentro e fora do nosso corpo. Algumas dessas mudanças como processo respiratório mais lento, perda de força muscular, mudança no desempenho motor entre outras, começam a dificultar algumas atividades antes simples do dia- dia, exemplo Subir e descer escadas, alcançar objetos em locais pouco altos e etc.

O movimento acompanhado da música como forma de expressão, se torna uma motivação na hora da prática das atividades. Unir esses dois elementos artísticos (Expressão corporal e Música) favorece aos indivíduos além da sensação de bem- estar saúde, de forma a combater doenças e também contribuindo assim nas atividades do dia a dia.

É muito provável que tais elementos favoreçam aos idosos a inclusão da prática de atividade física sistemática ao longo da vida. É importante ressaltar que a atividade em geral, seja física ou de outra ordem, é uma variável frequentemente citada na literatura como sendo de grande relevância para a qualidade de vida na velhice (DEPS; 1993, S.P; *apud* MIRANDA; 2002, p.87).

Segundo, Hermann (2016), Idosos que participam de atividades físicas frequentemente mantém o corpo em boas condições físicas. Atividades regulares favorece aos indivíduos uma expectativa de vida maior. Sendo o exercício um fator que retarda o declinar da capacidade funcional, mantendo a independência por mais tempo, evitando assim as necessidades de cuidados por mediadores para realização das atividades diárias como alimentação, movimentar-se, higiene pessoal, tomar medicamentos, fazer compras e vestir-se.

Praticar atividades físicas regularmente na terceira idade pode mudar o humor, contribuir nas relações interpessoais e nas tarefas diárias. Essa mudança no estilo de vida deve ser prazerosa e oferecer benefícios ao idoso. A atividade física consegue se tornar divertida para o idoso, minimizando o uso de remédio para dor, calmantes e antidepressivos, afastando o sedentarismo tudo isso junto com uma alimentação saudável e motivação (HERMANN; 2016, p..22).

A ocupação do tempo livre e dos períodos de solidão por parte dos idosos com atividades como a dança que proporcionem prazer, é favorável para minimizar os efeitos do envelhecimento. Segundo Hass (2006, p.8), “a dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher dançando todos nos sentimos bem”.

Silva e Mazo (2007), afirmam que a dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos devido ao favorecimento de relacionamentos e recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos. Tornando - se uma atividade que poderá oportunizar uma evolução significativa no andar, no equilíbrio, aumento do tônus, ganho da massa óssea, melhora na autoestima, diminuição do stress e colesterol, controle da diabetes, evitando doenças ósseas, doenças cardíacas, diminuição da pressão e etc. favorecendo assim as atividades da vida diária dos idosos que á praticam (GASPAR *et. al.*, 2017).

5.2 Melhoria do bem-estar na terceira idade

O bem-estar na terceira idade está associado e pode ser adquirido com a prática regular de atividades físicas, alimentação e interação social. Para Nahas (2006), a qualidade de vida está associada ao grau de satisfação da vida nos múltiplos aspectos que a integram: condições de saúde, aptidão física, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e até mesmo a espiritualidade, sendo a qualidade de vida a dignidade humana, pois atende as necessidades humanas fundamentais no meio 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).

Nesse contexto, a dança como forma de expressão corporal ritmada vem contribuir significativamente na qualidade de vida do idoso, atuando na melhora de seu bem-estar. Colaborando para a transformação e melhorias, tornando-os indivíduos mais ativos em seu cotidiano e proporcionando um momento de novas experiências e socialização, que se sobrepõem não somente a realização de uma atividade física, mais contribui para a melhoria no processo de envelhecimento. (GASPAR *et. al.*, 2017).

Os objetivos dessa prática corporal que pode ser bem diversificada são objetivos que promovem benefícios a qualquer indivíduo que á pratica como afirmam (GARCIA; HASS, 2003, p. 147):

Promover a melhoria e o aperfeiçoamento das qualidades físicas do ser humano: agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência, ritmo e velocidade; promover o desenvolvimento e a melhoria da natureza sócio emocional e afetiva do ser humano de despertar potencialidades sociais positivas como cooperação, socialização, solidariedade, liderança, compreensão, laços de amizade/de apego; promover o desenvolvimento e a melhoria da natureza cognitiva do ser humano no sentido de despertar potencialidades reflexivas como raciocínio, atenção, concentração, criatividade, senso estético; promover o desenvolvimento e a melhoria da consciência corporal e consciência espaço temporal; oportunizar a autoestima e a autonomia; estimular o potencial criativo e auto expressão; conscientizar sobre a cultura e sua importância, sobre sentimentos bons e sobre concepção e prática da cidadania.

Salienta-se, assim, que a prática das atividades de movimento corporal para idosos na terceira idade, gera benefícios em várias áreas de sua vida além de promover saúde e o fortalecimento do elo entre corpo e mente; gerando a melhora do bem estar. Que segundo o autor Saba (2011), Essas atividades proporcionam bem-estar por meio da sensação de conforto físico, mental, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer, e satisfação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelas leituras realizadas durante a pesquisa, percebeu-se que o movimento corporal utilizado como ferramenta para a prática de atividades físicas ritmadas como a dança; proporciona a melhora do bem - estar físico e social assim como controle e prevenção de algumas doenças. Beneficiando não só as atividades diárias do idoso da terceira idade, como também tornando o mesmo um individuo mais ativo e menos dependente.

Sendo a dança para esses idosos uma forma de se expressar tanto corporalmente, assim como criar laços de amizades e relacionamentos amenizando a solidão e fazendo com que se sintam parte da sociedade. Levando essa fase da terceira idade de forma leve e saudável, sendo importante que percebam em si próprios disposição para viver melhor. Neste contexto a prática de atividades físicas regulares tem sido capaz de diminuir os efeitos do envelhecimento, contribuindo para a autonomia e a manutenção da capacidade física do idoso.

Nos dias de hoje pode se observar um grande número de programas de atividades físicas voltadas ao idoso. É importante compreender o atual perfil desses idosos, incluindo aspectos da prática de atividades físicas e sendo através dessa compreensão, feita por um profissional capacitado a indicação correta de atividades que ele pode ou não fazer. A dança se torna então uma dessas atividades, fazendo parte das que mais geram benefícios aos indivíduos que a praticam, utilizando elementos como expressões corporais, movimentos corporais e a música; Que é um fator que auxilia na sincronização dos movimentos ou apenas utilizado como fundo musical; Utilizar de músicas que fizeram parte de momentos que marcaram a juventude e vida dessas pessoas além de trazer boas lembranças e favorecer a expressão de sentimentos gera bem-estar e colabora para com a energia do ambiente fazendo com que se sintam mais alegres e dispostos a praticarem as atividades propostas.

Todo o contexto favorável da atividade física com música contribui, certamente, para que eles procurem repetir essas experiências sempre, tornando-se praticantes sistemáticos, indivíduos que não querem, não podem mais prescindir dessa atividade, sob pena de retornar a condições menos favoráveis de vida, com saúde mais precária, desânimo, lentidão e dificuldade para realizar as tarefas do cotidiano, dentre outros aspectos (MIRANDA;GODELI, 2002, p.92).

Assim, sendo, a dança contribui significativamente na manutenção ou melhora de vários aspectos; físicos, mentais ou sociais na vida de quem a pratica principalmente para os idosos na terceira idade, gerando assim benefícios que se inserem no contexto de qualidade de vida e bem-estar. Dançar para esses idosos vai além de só praticar uma atividade física, dançar é deixar seus sentimentos serem expressos através dos movimentos corporais. Passando por cima dos diversos problemas causados pelo envelhecimento de forma lúdica e prazerosa.

7 CONCLUSÃO

Nesse sentido, essa revisão bibliográfica da literatura sobre o tema benefícios da dança na terceira idade contribuiu significativamente para o meu crescimento e enriquecimento pessoal, assim como para expansão do conhecimento do tema para futuros estudos na área da educação física.

Conclui-se, que por meio das leituras e pesquisas realizadas sobre o tema movimento e expressões corporais ritmadas na terceira idade, há sim contribuição na vida dos idosos de forma colaborativa em suas atividades diárias; Sendo a dança uma motivação na hora de praticar atividades físicas, favorecendo ao sujeito idoso 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 significativamente sua qualidade de vida em diversas áreas.

Sendo a dança uma ferramenta que utiliza o movimento corporal promovendo mudanças no estilo de vida de quem a pratica, de forma alegre, saudável e dinâmica. Além de resgatar as boas lembranças da juventude desse idoso através das músicas que marcaram suas vidas, causando o sentimento de nostalgia e fortalecendo a socialização. Mantendo também suas habilidades motoras e combatendo os problemas causados pelo envelhecimento.

REFERÊNCIAS

BAIAK, Miriam, L. **A Dança. Jornal Dança Brasil**. São Paulo: DB Editora Ltda, 2007. p. 20.

BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

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>.

Acesso em: 15 de ago. 2019.

GARCIA, A.; HASS, A. N. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2003

GASPAR, Gleyciane Aline et. al. A Dança na Terceira Idade Promovendo Qualidade de Vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 6, n.2, jul- dez. 2017.

HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2006.

HAAS, Aline Nogueira; GARCIA, Ângela. **Expressão Corporal: aspectos gerais**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.

HERMANN, Gislaine. LANA, Letice. D. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Rio Grande Do Sul: LasCasas, 2016.

MIRANDA, Maria Luiza; GODELI, Maria Regina. Avaliação de Idosos Sobre o Papel e a Influência da Música na Atividade Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n.esp, p.7, Jan- jun. 2002.

MOTA, Julio. Rudolf Laban, a coreologia e os estudos coreológico. **Repertório: Teatro e Dança**, Salvador, n. 18, p.58-70, 2012.1

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: editora, 2006.

NANNI, Dionísia. **Dança-Educação – pré-escola à universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

NANNI, Dionísia. **Dança educação - princípios, métodos e técnicas**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

NAPOLITANO, Marcos. **A musica popular brasileira (MPB) dos anos 70: Resistência política e consumo cultural**. México: laspm, 2002.

PRANDO, Alisson. **Músicas dos anos 60: O Sucesso que Balançou o mundo**. Novembro, 2016. Disponível em: <https://www.uppermag.com/musicas-dos-anos-60/>. Acesso em: 27 de ago. 2019.

RAMOS, E. B. Anos 60 e 70:Brasil, juventude e rock. **Revista Ágora**, Vitória, n.10, maio – jul. 2009.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico com idosos em academias**. São Paulo: Manole, 2011.

SALVADOR, M.A. A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física. **Revista Primeiros Passos**, Concórdia, 2004. Disponível em: <http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15>. Pdf. Acesso em: 01 de out.2019.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis.**, Florianópolis, SC, v.8, n.1, jan/jun., p.25-32, 2007.

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/SENHORITAHOJE.docx+dan%C3%A7a+e+desenvolvimento+de+idosos+institucionalizados&hl=pt%C2%ADBR&ct=clnk&cd=4&gl=br> Acesso em: 05 de out. 2019.

VARGAS, Herom. **Rock e música pop: Espetáculo, performance, corpo**. São Paulo; jul./dez., 2002.

WITTER, Carla et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 191-199, 2013.