

ENVELHECIMENTO, QUALIDADE DE VIDA E SUPORTE SOCIAL: CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NO CENTRO MUNICIPAL DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO

Maria do Socorro de Farias Leite Batista¹

RESUMO

Esse trabalho visa analisar a percepção dos idosos usuários do Centro Municipal de Convivência do Idoso sobre suas vivências e discutir os impactos desse órgão e da atividade da dança no processo de envelhecimento através dos conceitos de qualidade de vida e suporte social. A OMS define como qualidade de vida a percepção da pessoa sobre si inserida em seu próprio meio. Estudos apontam que qualidade de vida e suporte social parecem ter forte correlação. Com a frequência prolongada ao centro e a atividade da dança foram reconhecidos contribuições positivas para a pessoa idosa. A dança é capaz de proporcionar amplos benefícios físicos e psicológicos. Esse resultado atenta para a importância de assistências para a pessoa idosa e para os benefícios proporcionados pelos cuidados adequados nessa etapa da vida.

Palavras-chave: Envelhecimento, Qualidade de Vida, Suporte Social, Dança.

INTRODUÇÃO

Este trabalho ocorreu dentro do programa de extensão da Universidade Estadual da Paraíba no departamento de psicologia vinculado ao Núcleo Viktor Frankl, movimento que representa a ênfase da psicologia clínica Logoterapia e Análise Existencial. Em 2015, um dos projetos de extensão oferecidos visava o trabalho da dançaterapia a luz da logoterapia. O projeto objetivou realizar oficinas de dançaterapia no Centro Municipal de Convivência do Idoso, localizado em Campina Grande, Paraíba.

No decorrer das intervenções foi possível não só observar a dinâmica do centro mas também entender o sentimento dos idosos sobre sua vivência no Centro de Convivência do Idoso. A partir das observações, intervenções e acesso à perspectiva do idoso sobre suas vivências, a presente análise objetiva entender o impacto de um órgão público e a atividade da dança no processo de envelhecimento, levando em conta as necessidades da pessoa idosa no momento atual com embasamento nos conceitos de qualidade de vida e suporte social.

O Centro Municipal de Convivência do Idoso está situado na cidade de Campina Grande desde o ano 2000 e é administrado pela Secretaria Municipal de Assistência Social - SEMAS

¹ Graduada pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, psi.mariadosocorro@gmail.com;

e segue as políticas do Sistema Único de Assistência Social - SUAS e da Política Nacional do Idoso. Funciona de segunda à sexta e conta com uma equipe multidisciplinar que desempenha ações dentro de suas especificidades e oferecem serviços de Proteção Social Básica aos usuários.

As atividades da dança são ministradas pela professora de educação física e contam com vários gêneros, todos adaptados para que os idosos consigam fazer. A dança da peneira, a dança da quadrilha e a dança do mamulengo são algumas das modalidades. Para iniciar as atividades físicas é necessário realizar consulta médica e averiguar se o idoso está apto a exercer tais atividades. Após isso ele é inserido em um programa de atividades que se adequa ao seu perfil, objetivando evolução de sua saúde.

As intervenções foram realizadas utilizando o horário da atividade da dança e em outros horários pré-estabelecidos. Foram utilizados os recursos da observação, entrevistas abertas e dinâmicas de grupo. Com essas atividades pode-se ter acesso a percepção dos idosos sobre a atividade regular da dança e o Centro de Convivência do Idoso. Foram realizadas 08 visitas à instituição, mas devido à proposta do presente trabalho foram escolhidas 04 sessões de destaque.

Tendo acesso a subjetividade dessas pessoas pode-se compreender o impacto do trabalho que é realizado por esse órgão. Assim, foi constatado que a frequência ao centro do idoso e a atividade da dança oferecida são de extremo benefício e contribuem para uma ampliação da qualidade de vida dessas pessoas.

O envelhecimento necessita de recursos adequados que se adaptem as modificações dessa etapa tardia da vida para que seja vivenciado da forma mais saudável possível. A dança se mostra como uma alternativa eficaz e ampla no cuidado da saúde física e psíquica do idoso. Dessa forma, os recursos públicos se fazem extremamente valiosos para os idosos em situação de vulnerabilidade.

METODOLOGIA

As intervenções no Centro Municipal de Convivência do Idoso aconteciam uma vez por semana no período da manhã. As intervenções foram realizadas com os idosos usuários do centro e aconteciam antes, durante ou depois do horário da atividade da dança. Foram realizadas observações durante a atividade da dança e em outros horários foram feitas dinâmicas de grupos e entrevistas abertas.

As entrevistas foram gravadas com permissão dos usuários do centro pelo termo de consentimento livre e esclarecido.

DESENVOLVIMENTO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento como um processo inerente a todos os seres de uma espécie, não patológico, sequencial, individual, cumulativo e irreversível, tornando o organismo mais frágil com o decorrer do tempo. É considerado idoso nas nações desenvolvidas indivíduos a partir de 65 anos e em países emergentes esse limite de idade de diminui para 60 anos (BRASIL, 2006). Sua principal característica está associada ao fator idade, estando diretamente relacionada com o estilo de vida e influenciando na saúde do sujeito (CIOSAK et al., 2011).

É um processo que proporciona mudanças significativas nas esferas biológicas, psicológicas e sociais, prolongando-se com o passar do tempo. Essas alterações consistem em declínio do funcionamento de órgãos e organismo como um todo. O envelhecimento biológico refere-se a finitude do corpo humano, e o processo de senescência. O envelhecimento psicológico abrange a adaptação que esse indivíduo tem ao processo de senescência vivenciado, e o envelhecimento social refere-se ao papel social baseado na expectativa do meio (GUIOMAR, 2010). No geral, esse processo ocorre gradativamente e é influenciado por aspectos como dieta, hormônios, exposição ambiental, exercícios físicos e fatores psicossociais (MENDONÇA; INGOLD, 2006).

A Organização Mundial de Saúde definiu em 1995 o conceito de qualidade vida como a percepção do indivíduo de sua própria posição no contexto que o cerca, levando em consideração aspectos culturais, valores da sociedade e objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Trata-se de uma definição subjetiva e multidimensional (PARENTE, 2007). Na pessoa idosa especificamente a mensuração da qualidade de vida pode ser subdividida em percepção subjetiva de sua participação no meio em que vive levando em consideração objetivos pessoais, expectativas, padrões e preocupações; saúde física e psíquica; nível de dependência/independência e relações sociais adequadas (GUIOMAR, 2010).

Dentre as várias abordagens que falam sobre qualidade de vida a maior parte posiciona-se com a ideia de que essa questão está ligada com o contexto social global e o seu espaço de inserção. Qualidade de vida e suporte social parecem estar de fato correlacionadas e de forma ainda mais nítida no período da velhice, pois consiste em um período de grandes mudanças.

As mudanças e questões que são ocasionadas pelo envelhecimento tornam-se mais leves quando existe um suporte social adequado que proporcione apoio (GUIOMAR, 2010).

O suporte social advindo das redes sociais proporciona aumento da satisfação com a vida e amplia o contato social, reduzindo o isolamento (CARVALHO et al., 2004 apud RESENDE et al., 2006), minimizam o estresse e fortalecem a saúde (PAPALIA; OLDS, 2000 apud RESENDE et al., 2006). Estudos apontam que quando a relação com grupos é pobre ou inexistente o indivíduo fica suscetível ao aparecimento de sofrimento (DIENER; SELIGMAN, 2004 apud PASSARELI; SILVA, 2007).

O conceito de suporte social surgiu na literatura nos anos 70 e apontava para a relação dos problemas psiquiátricos com as variáveis sociais gerais. A partir dos conceitos de Cassel (1984) e Caplam (1984) foram sendo designados os conceitos que vigoram no momento atual. O primeiro teórico fala dos efeitos protetores do suporte social e o segundo elucida a natureza do suporte social do grupo primário ressaltando sua importância para o bem-estar dos indivíduos. Esse conceito abrange uma larga significação podendo se referir a união de pessoas ou entre pessoas e grupos que possibilitam uma melhor adaptação aos desafios, tensões e privações; designa também uma rede social que proporcionam convivência e trocas entre pessoas, possibilitando a expressão de emoções e sentimentos; e, por fim, remete uma percepção do sujeito que é denominada de "suporte social percebido", sendo as redes de apoio, nesse contexto, de natureza sócio-cultural. Na vasta literatura são atribuídas como função do suporte social o apoio emocional, o apoio instrumental ou ajuda prática, e o suporte informacional que direciona e aconselha (GUIOMAR, 2010).

Tissot em 1780 ressalta a importância das atividades físicas no processo de envelhecimento e Angel (1984) citado por Todaro (2001) fala que aulas de dança e lugares onde elas acontecem, como clubes, são importantes para os idosos e aposentados por possibilitar a ampliação dos contatos sociais. A saúde não abrange apenas o físico e a conservação da vida, mas também inclui as necessidades sociais e a humanização do sujeito (MELO, 1995; apud CIOSAK et al., 2011).

Os relacionamentos sociais consistem em padrões de interações que seguem uma significativa durabilidade no tempo (ERBOLATO, 2011 apud RESENDE et al., 2006) Quando são significativas elas dão sentido as experiências e auxiliam em processos de adaptação de momentos transitórios na etapa da vida (NOGUEIRA, 2011 apud RESENDE et al., 2006).

Para pessoas idosas o exercício com música favorece para o prazer de estar no ambiente e motivação ao se praticar a atividade (CLARK, 1998; TEEL, CARSON, HAMBURG, CLAIR, 1999; VAN NORMAN, 1995 apud MIRANDA; GODELI, 2002). Na prática de atividades artísticas como dança, teatro, poesia, entre outros, os idosos recebem vários benefícios dentre eles melhores condições de resolver problemas, clareamento de pensamentos e sentimentos, ressignificação de experiências ruins, assertividade no contato com o outro, compartilhamento de suas próprias experiências de vida, assim como a manutenção da integridade pessoal (SUNDERLAND, 1978 apud TODARO, 2001).

Atividades onde se demanda um parceiro, como a dança, podem ter influências benéficas na qualidade de vida (SOUZA et al., 2010 apud HERMANN; LANA, 2016) e os movimentos realizados por essa atividade podem despertar vários sentimentos e emoções positivas, além de promover a socialização. É uma atividade que tem total correlação na melhora do quadro de saúde de quem a pratica. Estudos realizados com idosos associaram a dança como um estado mágico do amor relacionado com festa e trabalho (ARAÚJO LOIOLA; et al., 2015 apud HERMANN; LANA, 2016) e descoberta de seus próprios limites e expressão de emoções por parte do idoso, contribuindo para o aumento de sua auto estima, aspecto que tem influência na qualidade de vida e saúde (SOUZA et al. apud HERMANN; LANA, 2016). Ao se praticar esse atividade física de forma regular tem-se como resultado a diminuição do estresse, ansiedade, melhora do humor, melhora do controle motor e cognitivo, saúde mental, reinserção na sociedade (AMARAL et al., 2014 apud HERMANN; LANA, 2016) além da formação de novas amizades que despertam emoções positivas e auxiliam na amenização de situações difíceis que podem estar sendo vivenciadas (ARAÚJO LOIOLA et al., 2015; SOUZA et al., 2010 apud HERMANN; LANA, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Encontro - 14 de Abril de 2016

A proposta nesse dia era realizar uma entrevista aberta com as dançarinas do grupo da dança do xaxado. Assim, foram entrevistadas duas idosas pois eram as únicas dançarinas presentes no dia.

Idosa1: *Eu venho aqui porque eu moro só. Eu morava no Rio, aí eu vim pra aqui, quando chegou [...] Aí eu vim pra aqui, gostei, vai fazer quase dez anos.*

Idosa1: *Aí frequento todas as danças que tem aqui. É a dança do ventre, a dança do mamulengo, a dança do xaxado, a dança da chita, a quadrilha.*

Alunos: *O que esses momentos, eles, é...*

Alunos: *Significam pra...*

Alunos: *Pra senhora?*

Idosa1: *Pra mim significam bem, que eu me sinto bem [...] Que eu sou uma pessoa assim, meio doente, assim, que eu tenho problemas no coração, e quando eu venho pra aqui, olha, só em conversar com as meninas eu já fico... Melhor.*

Alunos: *Com que frequência a senhora vem aqui durante a semana? A senhora vem todo dia?*

Idosa1: *Eu venho quase todo dia. Quase todo dia eu venho.*

Idosa2: *Eu participo de todas as danças: do xaxado, da dança do ventre... De todas as danças regionais, é... E da quadrilha também. Do coral...*

Alunos: *E com que frequência a senhora vem aqui no Centro de Convivência?*

Idosa2: *Olha, eu só não venho no final de semana. (risos) Ou se por acaso estiver doente. Aí... Mas todos os dias, eu venho.*

Alunos: *Dona N.(idosas1) falou que ela veio porque ela mora sozinha. E a senhora, como é que a senhora começou? Por que a senhora começou a frequentar?*

Idosa2: *Eu era acostumada a viver trabalhando, não é? Então quando eu me aposentei, eu fiquei entrando em depressão. Então essa, aqui, foi a saída pra mim [...] Aí que eu me entresei, né, com a turma, e... De todas as danças e tudo. Então pra mim foi ótimo! É tanto que agora a pouco eu tive uma doença, no dia vinte e um de dezembro, eu tinha feito uma grande cirurgia, e... No instantezinho eu me recuperei, né, porque eu tive ajuda do pessoal.*

Alunos: *A senhora atribui que... A senhora se sentiu melhor por causa daqui?*

Idosa2: *Também. Aqui tem muita influência, né, pra as pessoas doentes. Então aqui tem uma palestra, tem os amigos, não é? Que fica levantando a gente pra cima. No entanto, enquanto eu estava em casa eu tenho a minha família, mas já estava em depressão, e aqui foi a saída. Graças a Deus [...] Eu faço as danças por prazer. Pra mim é uma coisa prazerosa. Então por isso eu procuro participar de todas as danças, porque pra mim é ótimo. É uma coisa que vai trabalhar no meu corpo e minha mente.*

Idosa1: *Eu morava no Rio e perdi meu marido. Aí vim pra aqui, cheguei aqui meio por baixo, como se diz, e depois quando cheguei aqui, levantei o meu astral.*

Alunos: *Bom, o que vocês acham que, diante dessa atividade artística que é a dança, pra vocês, o quanto melhora na sua vida cotidiana, diariamente?*

Idosa2: *[...] Pra gente é ótimo, né? Porque é uma coisa que além de trabalhar a nossa mente, pra gente também é um incentivo para os outros. Eu acredito que nós acabamos incentivando os outros, né, a levantar e ir em frente.*

Alunos: *Pra enfrentar os desafios da vida. Então eu creio que ajuda muito. Vocês acham?*

Idosa2: *Também me ajudou muito em problema de doença, né? Eu tinha um sério problema na coluna. Tanto o doutor D. quanto a doutora A. falaram pra mim: “ou você tem uma atividade, procura fazer uma atividade que se movimente bastante, ou então do contrário você vai ficar aleijada.” Eram minhas vértebras que estavam se desmanchando. E no entanto, o último exame que eu fiz, eu estou muito bem, obrigada. [...] Depois que eu passei a participar da dança, eu já não tomo mais nenhum remédio, nenhum medicamento. Hoje eu não tomo mais. [...] Além de levantar o meu astral, também melhorou a minha saúde.*

Alunos: *[...] Como a senhora sente enquanto está dançando?*

Idosa1: *Me sinto bem. [...] Quando a gente chega de manhã, olha, primeiro a gente tem a reza, depois tem o social, depois tem uma palestra, depois tem a dança, depois tem o lanche. O que é que a gente quer mais? Não é melhor do que tá em casa parado? Vendo gente conversando, se comunicando.*

Idosa2: *Exato. É o que eu falo. Se não tiver um sentido, vai entrando em depressão. É uma doença terrível! Eu posso dizer porque eu já sofri. Graças a Deus eu consegui sair.*

Encontro - 03 de maio de 2016

Nesse dia foi realizada a seguinte intervenção: seria realizado um momento de reflexão sobre o significado da dança para os idosos e, após esse momento e baseada na discussão, seriam confeccionados cartazes com imagens retiradas de revistas e jornais que lhe remetesse a dança.

A confecção aconteceu de forma conjunta entre os idosos e os extensionistas: interagiam na tarefa de busca de imagens, recortes e colagens. Esse momento oportunizou os extensionistas a perceberem com nitidez a boa relação que os idosos tinham entre si, os momentos de alegria que compartilhavam e os laços de amizade, relatos que já tinham surgido do discurso dos idosos e que agora eram exemplificados.

As imagens escolhidas traziam conteúdos de saúde física, lembranças passadas e amizades. Após as escolhas os idosos falavam o motivo que os levou a recortar tal imagem e após todos os relatos se conclui que a dança traz imensos benefícios para o corpo, sendo uma importante atividade física.

Ao falar sobre as imagens que traziam conteúdos de lembranças passadas surgiram discursos como "quando eu danço eu tenho lembranças de antigamente" e "antigamente era tudo diferente de hoje em dia, tudo, hoje não tem segurança pra ir nem na esquina quanto mais em um clube".

Também foram escolhidas imagens de pessoas sorrindo e alegres. A emoção retratada nas imagens foi atribuída ao próprio estado emocional dos idosos quando estavam no centro, com o grupo de amigos e exercendo a atividade da dança.

Encontro - 10 de Maio de 2016

A intervenção contou com 6 participantes do sexo feminino. Planejou-se uma intervenção utilizando a seguinte dinâmica: cada idoso pegaria num saquinho um coração de papel e teria que dedicar esse coração a um colega ali presente. As dedicações não poderiam se repetir pois, trabalhando dessa forma, todos receberiam um coração e uma dedicação. O símbolo do coração foi utilizado para representar os sentimentos positivos em geral que eles nutrem uns pelos outros. O objetivo da dinâmica seria trabalhar a afetividade e fortalecer os laços entre o grupo.

Ao iniciarmos a conversa perguntamos se elas faziam parte do grupo de dança e todas responderam que não. Mesmo assim, decidimos dar continuidade a nossa atividade. Continuamos a intervenção perguntando se elas se conheciam ou tinham alguma proximidade. Algumas disseram que já haviam conversado, outras se conheciam apenas de vista. Falamos sobre como o centro de convivência agia de forma positiva na vida delas sendo uma dessas formas a oportunidade de conhecer pessoas, fazer amigos e compartilhar histórias de vida. Nesse momento as pessoas se manifestaram contando suas histórias de vida e como haviam chegado ao centro de convivência. Em todos os relatos falou-se sobre situações difíceis como doenças e perda de entes queridos, que as abateram de uma maneira intensa lhes tirando o prazer da vida. Esse prazer perdido e força de vontade foram reencontrados ao frequentar centro de convivência do idoso através das vivências que proporcionaram e incentivaram a criação dos valores criativos, vivenciais e de atitude proporcionados pelo acolhimento

recebido, serviços e atividades. Esses fatores contribuíram para gerar bem-estar físico e psíquico.

Após esses relatos pedimos um momento para darmos início a atividade proposta pela intervenção. Para demonstrar como ela deveria ser realizada as duas extensionistas se introduziram na atividade: pegaram um coração e o dedicaram com motivos de amizade uma para outra. Em sequência cada uma pegou um coração. Apesar de se conhecerem pouco, mas devido ao compartilhamento de suas histórias, puderam dedicar o coração umas as outras por afinidade de realidades e pelo contato que já haviam tido no centro. Após a participação de todas finalizamos a atividade.

Encontro - 17 de maio de 2016

No decorrer dos encontros foi observada uma maior participação das mulheres do que a do público masculino. Devido a isso o grupo de extensionistas convidou um grupo de homens que faziam parte do grupo de dança para uma roda de conversa para conhecer melhor o ponto de vista deles sobre o centro de convivência e a atividade da dança.

Participaram da entrevista 06 (seis) idosos que compunham os grupos de danças regionais do Centro.

Alunos: *Há quanto tempo os senhores fazem parte deste Centro de Convivência?*

Idoso 1: *Já faz 06 (seis) anos que eu participo.*

Idoso 2: *Eu faço 04 (quatro) anos que participo aqui.*

Idoso 3: *Aqui em Dr^a G. (professora de dança) eu já faço uns 5 (cinco) anos.*

Idoso 4: *Eu faço uns 05 (dois) anos aqui, mas também eu já dancei em Santa Rosa, dancei no grupo do Centenário.*

Alunos: *E o senhor, já faz quantos anos?*

Idoso 5: *Já faz uns 02 (dois) ou 03 (três) anos que eu comecei e depois parei, depois voltei de novo, então, já faz uns 05 (cinco) anos que estou aqui.*

Alunos: *Vocês dançam, cantam, o que vocês fazem diariamente aqui?*

Idoso 2: *Eu participo dos eventos. Os eventos tem a dança do ventre, a dança da fita, a dança da peneira, a dança da quadrilha, tem a dança da ciranda, tem uns cinco ou seis eventos que a gente participa.*

Alunos: *Vocês acham bom dançar? Vocês gostam?*

Idoso 2: *Olha! eu gosto muito é do forrózinho, quando termina as atividades, começa o forró, a gente coloca um forrózinho pra gente animar.*

Idoso 3: *Ah é bom demais. Eu gosto muito. Nós dançamos a ciranda; aqui e é muito bom.*

Alunos: *É bom? Estar dançando, movimentando o corpo em sintonia com a música?*

Idoso 5: *É uma física, não é?*

Idoso 2: *Para mim é ótimo a dança. Eu mesmo não sabia dançar e eu aprendi a dançar com uma senhora quando cheguei aqui, ela disse: “o senhor dança?” aí eu disse que não, eu nunca dancei na minha vida, “vamos lá que eu ensino o senhor dançar” e ela dança quadrilha comigo até hoje, aí aprendi e tal. Para mim é ótimo porque quando eu chego em casa fico mais esperto, a gente fica com o corpo mais forte, porque tem dia que eu me levanto com o corpo doído, aí, eu não tenho mais idade; por conta da idade a gente fica com o corpo doído, mas a gente está aqui fazendo os exercícios; pra mim é uma maravilha, tem dia que eu chego e não estou sentindo nada e sinto o corpo mais maneiro.*

Idoso 3: *Aqui é bom demais, é um bocado de irmãos pra gente.*

Idoso 4: *A dança serve até pro nervo da pessoa.*

Idoso 3: *Trabalha com a mente também.*

Alunos: *[...] quero que vocês definam a dança em uma única palavra.*

Idoso 2: *Amizade.*

Idoso 3: *É saúde.*

Idoso 1: *É alegria de todo o mundo.*

Idoso 5: *Distração pra pessoa.*

Idoso 4: *Importante.*

Discussão

Com o decorrer das intervenções foi apurado que a maioria dos idosos iniciavam a frequência no Centro Municipal de Convivência do Idoso e introduziam o em suas rotinas, fixando-se lá por anos. Muitos idosos relataram muitos anos de frequência ao centro. Além disso a frequência era assídua e a maioria dos usuários cumpria o calendário semanal de segunda a sexta.

Andrade e Vaitsman, 2002, citados por Resende et al., 2006 falam que um dos motivos pelo qual a rede social se destaca no fornecimento de benefícios é o suporte prolongado que fornece ao indivíduo.

O Centro de Convivência do Idoso atua como suporte social no contexto das pessoas que vivenciam o envelhecimento e para alguns é o único contexto que oferece esse suporte. Alguns não possuem um núcleo familiar saudável ou se quer a possuem. Além disso, quando

se fala em bem-estar na velhice estudos apontam que o efeito positivo da qualidade dos relacionamentos é superior ao efeito produzido pela quantidade de relacionamentos (GOLDSTEIN, 1998 apud RESENDE et al., 2006). Portanto, mesmo o centro sendo o único contexto a ofertar esse suporte é possível obter consideráveis benefícios e ampliação do sentimento de bem-estar. A frequência contínua contribui para uma melhor qualidade na interação com os outros idosos possibilitando as amizades, conversas e compartilhamentos de sentimentos. Além disso o uso frequente ao centro possibilita que o idoso utilize de forma mais eficaz as atividades proporcionados.

A atividade física é considerada um fator chave para o decorrer de um envelhecimento saudável, mas para agir de tal forma deve existir de forma contínua, fazendo parte da rotina da pessoa (GUIOMAR, 2010; MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001 apud FORMIGA, 2014).

É o caso da dança, que consiste em uma atividade fixa do centro do idoso e faz parte da rotina semanal. Junto dos benefícios proporcionados pela atividade física os idosos experimentavam sentimentos de prazer e fortaleciam vínculos, especialmente na dança com pares. A dança é adaptada para que o idoso consiga fazê-la. Esses benefícios eram percebidos pelos próprios idosos, associando a atividade da dança e a frequência ao centro do idoso como responsáveis por diversas melhoras e consequências positivas em suas vidas. Por observação foi percebido um clima amistoso no cotidiano do centro e no discurso dos idosos foi constatada a percepção sobre uma melhora de vida ao iniciar a frequentar o centro. Nesse período de tantas mudanças ocasionadas pelo biológico e por situações externas como separações de entes queridos, morte do parceiro e inatividade por não estar trabalhando, foi proporcionado auxílio no enfretamento de dificuldades e adaptação a nova dinâmica de vida do idoso.

Na intervenção do dia 4 de Maio foi proposta uma dinâmica com pessoas que não eram participantes da atividade da dança. As participantes não se conheciam muito bem e esse momento foi oportuno para o compartilhamento de vivências e fortalecimentos de vínculos, auxiliando na ampliação da rede social dessas pessoas.

Baseando-se nesses achados e considerando a percepção positiva dos idosos com seu momento de vida e sobre o centro do idoso, pode-se atribuir ao suporte social fornecido pelo Centro de Convivência do Idoso uma considerável contribuição na qualidade de vida das pessoas que estão no período tardio da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa análise é ressaltada a importância da assistência social para a qualidade de vida do idoso. Com o aumento da longevidade é necessário adaptar o meio para lidar com as mudanças ocasionadas por essa etapa da vida. Com o envelhecimento surge uma nova maneira de ser e de estar no mundo: o corpo torna-se mais frágil e suscetível a complicações, o núcleo familiar já não é mais o mesmo, ocorrem mudanças nos objetivos e perspectivas futuras e o contato social é reduzido. Com a modificação e declínio em várias áreas da vida do indivíduo é necessário que haja engajamento em proporcionar recursos compatíveis com esse momento de vida, atuando de forma a prevenir e reabilitar os agravos da saúde física e psíquica, assim como promover boas emoções e sentimentos.

A ampliação da rede social do idoso é de suma importância. Proporciona o compartilhamento das várias vivências que já se possui até então e trocas de informações, proporcionando sentimentos de bem-estar e favorecendo a formação de vínculos de amizade. Esse contato social auxilia no enfrentamento das demandas e fatores estressantes.

A dança consiste uma atividade que trabalha o biológico, mas também pode proporcionar agradáveis emoções. Nos idosos do Centro de Convivência do Idoso a atividade da dança é realizada por muitos usuários que a frequentam de forma regular e com animação. A periodicidade e a alegria a qual se exerce essa atividade tem impacto positivo na saúde, não só intervindo em males da saúde física, mas também proporcionando sentimentos agradáveis e oportunizando a ampliação do contato social.

Conclui-se que o suporte social oferecido por órgãos públicos é de fundamental importância para os idosos de baixa renda.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília; 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

CIOSAK, Suely Itsuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção Básica de Saúde. Rev Esc Enferm USP. 2011.

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca de qualidade de vida. Temas em Psicologia SBP. Florianópolis, SC. 2004.

FORMIGA, Regina Irene Diaz Moreira. Envelhecimento e Longevidade: Uma visão interdisciplinar. 1ª Ed. Moura Ramos Gráfica e Editora Ltda. João Pessoa, 2014.

GUIOMAR, Vânia Cristina Rosário Vidigueira. Compreender o Envelhecimento Bem-Sucedido a partir do Suporte Social, Qualidade de Vida e Bem-Estar Social dos indivíduos em idade avançada. Portugal, 2010.

HERMANN, Gislaine; LANA, Letice Dalla. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Biblioteca lascasas, 2016.

MENDONÇA, Ana Maria Lima; INGOLD, Marlene. A Sexualidade da Mulher na terceira idade. Ensaios e ci., Campo Grande, v. 10, n. 3, p. 201 - 213, dez. 2006.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. A avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 2002.

PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta. Cognição e Envelhecimento. Artmed, Porto Alegre, 2009.

PASSARELI, Paola Moura; SILVA, José Aparecido da. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 24, n. 4, p. 513-517, Dec. 2007.

RESENDE, Marineia Crossara de, et al. Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. Psicol. Am. Lat., México, n. 5, fev. 2006.

TODARO, Mônica de Ávila. Dança uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. Tese (Mestrado) Faculdade de Educação, Universidade de Campinas. Campinas, p.21, 2001