

Priscilla Monteiro Daniel

**ESTUDOS SOBRE A VELHICE: POR QUE DANÇAR NA TERCEIRA IDADE?
A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SARANDOSO DA UFMG**

Belo Horizonte

2014

Priscilla Monteiro Daniel

**ESTUDOS SOBRE A VELHICE: POR QUE DANÇAR NA TERCEIRA IDADE?
A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SARANDOSO DA UFMG**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Gustavo Pereira Côrtes

Co-orientador: Mestrando Guilherme de Sousa Pinheiro

Belo Horizonte

2014

Dedico a todos os meus alunos do Sarandoso.

Vocês me ensinaram a amar minha profissão.

AGRADECIMENTOS

Antes de qualquer coisa, expresso minha profunda gratidão pelos meus pais, por me proporcionarem todas as oportunidades que eu tive e por me apoiarem, sempre.

A todos os mestres que fizeram parte do meu percurso acadêmico, meu muito obrigada! Em especial ao Tatá, que me ensinou muito além de formalidades acadêmicas: me ensinou a sempre acreditar na força e no poder transformador da minha profissão! Ensinar em nome do amor! Gratidão!

Ao Gustavo Côrtes, agradeço infinitamente. Além de professor orientador é um amigo querido a quem muito admiro, desde os tempos de infância, e que me proporcionou as muitas das melhores experiências da minha vida.

Ao De Souza, por toda atenção e auxílio até o último minuto. Sua ajuda foi muito importante para a construção deste trabalho. Tive a sorte de encontrar, em um amigo Barraquetas, um co-orientador muito dedicado. Muito obrigada!

Aos Barraquetas, agradeço pelos momentos de alegria vividos desde o início do curso. “Eu sou Barraqueta até morrer”. Em especial, registro meu carinho pelos amigos Picaretas: Mayna, Bárbara, Naty, Yara, Nina, Lola, Nepô, Buda, Cleodir, Puccini e De Sousa.

À Lu, Aira, Tatá, Isis e Helena, por terem tornado esse percurso mais divertido. Vocês fazem muita falta no meu dia-a-dia!

Ao Daniel, companheiro de estágio e amigo do coração, obrigada por me aturar!

Ao Sarandeiros, só posso dizer que ter dividido o palco com vocês sempre será o maior orgulho da minha vida! Amo todos vocês, e registro um agradecimento mais que especial aos queridos Vagner e Tai, por tanto carinho! Também agradeço aos amigos Paula, Marquinhos e Fausto, por formarem a minha máfia!

Às lindas da Casa do Brilho, que sempre tem as melhores histórias, as melhores lembranças e as melhores palavras de incentivo!

Para finalizar, um agradecimento mais que especial a todos os idosos que já passaram pelo Projeto Sarandoso, e compartilharam comigo momentos tão felizes! Vocês me fazem ter certeza de que eu fiz a escolha certa!

"Vai ter uma festa
que eu vou dançar
até o sapato pedir pra parar.
Aí eu paro
tiro o sapato
e danço o resto da vida"

Chacal

RESUMO

O presente estudo se propõe a estabelecer um diálogo entre os temas velhice e dança, buscando aproximá-los de forma a entender como é a relação do corpo envelhecido com a prática da dança. Pretende-se também compreender em quais sentidos a dança modifica e interfere nas relações do sujeito idoso com seu próprio eu, e com o mundo que o cerca. A fim de se obter respostas para estes questionamentos acerca da dança na terceira idade, recorreu-se a uma revisão literária sobre os aspectos gerais da velhice e sobre algumas abordagens da dança e também à utilização de um instrumento de avaliação motivacional à prática da atividade física. Tal questionário foi aplicado em idosos participantes do Grupo *Sarandoso*, durante o ano de 2014, que também participaram de entrevistas, com a finalidade de se obterem respostas sobre o que os motivava a participar do projeto, revelando assim a importância que a dança representa no processo de envelhecimento. A dança, nesse estudo, foi abordada sob uma perspectiva de movimento como forma de expressão corporal, reintegração social e mais especificamente na perspectiva da dança folclórica em suas possibilidades de afirmação cultural e reconhecimento social. Após análise dos relatos dos alunos participantes do Projeto *Sarandoso* e também dos resultados obtidos na aplicação do questionário, concluiu-se que a dança pode ser uma forma legítima de auxílio na busca de um envelhecimento saudável e com qualidade de vida, capaz de proporcionar socialização, capacidade de expressar-se, reconhecimento social, sensação de prazer e aumento da autoestima.

Palavras-chave: Velhice; Dança; Motivação

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
1 AFINAL, O QUE SIGNIFICA SER IDOSO? - ASPECTOS GERAIS DA VELHICE	12
1.1 Terceira idade em números: Aspectos demográficos da velhice.....	12
1.2 A saúde do idoso: Aspectos biológicos da velhice.....	15
1.3 Idoso como sujeito social: Aspectos socioculturais da velhice.....	18
2 O SIGNIFICADO DA DANÇA PARA O SUJEITO IDOSO	21
2.1 Corpo e envelhecimento: A auto-imagem corporal e a corporeidade do corpo envelhecido.....	21
2.2 Dançando na terceira idade: A dança como atividade de expressão para a terceira idade.....	26
2.3 Folclore e terceira idade: (re) vivendo a cultura popular brasileira.....	29
3 A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SARANDOSO DA UFMG	
3.1 Grupo Sarandoso: Histórico, situação atual e algumas considerações.....	34
3.2 Objetivos.....	34
3.3 Procedimentos metodológicos.....	35
3.3.1 IMPRAFE-54: A motivação à prática da atividade física.....	36
3.4 Apresentação e discussão de resultados.....	39
CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	50
ANEXOS	54

INTRODUÇÃO

Minha relação com cultura popular brasileira começou logo cedo, ainda na infância. Passei grande parte dos meus anos de escola freqüentando o grupo de dança folclórica do colégio, e me apaixonando cada vez mais por este amplo universo. Antes mesmo de ingressar no curso de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais, já fazia parte do Grupo Sarandeiros¹, referência nacional em termos de projeção folclórica. Logo nos primeiros meses de graduação, em 2010, tive a oportunidade de iniciar minha participação em uma ação de extensão intitulada “Escola de Dança e Ritmo Sarandeiros”, desenvolvida pelo Dr. Gustavo Côrtes, Professor na Universidade Federal de Minas Gerais e também diretor geral do grupo Sarandeiros. Dentre as várias áreas de atuação deste projeto, fui designada para monitoria do grupo de dança folclórica para terceira idade, atualmente chamado de *Sarandoso*.

A participação neste projeto de extensão se estendeu durante toda a minha trajetória acadêmica na graduação e sempre me instigou a pensar sobre a temática dança e velhice, por curiosidade e também por necessidade, uma vez que venho mantendo contato com esse público durante esses 5 anos de graduação, e a prática sempre nos leva a problematizações teóricas. Portanto, partindo de uma motivação pessoal, este trabalho aborda questões relacionadas ao envelhecimento e à prática da dança nesta etapa da vida, e faz um breve estudo de caso do grupo Sarandoso através de auxílio de questionários, entrevistas e revisão bibliográfica.

A velhice, em nossa sociedade, é um assunto muitas vezes ignorado e até mesmo ‘proibido’. A passagem do tempo geralmente está associada ao desgaste e

¹ “O grupo Sarandeiros é um projeto institucional da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e conta com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão da UFMG (PROEX). Completou 30 anos de atividades em 2010, e a partir de 1997 já realizou 14 turnês internacionais até 2012. Atualmente é um mais ativos grupos de pesquisa e representação das tradições brasileiras repostas para as artes da cena, por meio da música e da dança. Encontrou também na Educação um local de destaque, por se tratar de um campo que possibilita aos indivíduos a transmissão de conhecimentos gerais voltados para o seu desenvolvimento, dentre eles o conhecimento de sua própria cultura e diversidade, no caso do Brasil.”(CÔRTEES, 2012)

enfraquecimento (BEAUVOIR, 1970, p.46). Alguns, que até mesmo acreditam ser sinônimo de incapacidade ou doença, “não concebem o passar do tempo como um prenúncio do futuro, mas como afastamento da juventude: o que se deve fazer é tentar recuperá-la” (BEAUVOIR, 1970, p.46). Quando se trata de envelhecimento, nos deparamos com algumas controvérsias em função de diferentes visões acerca desse conceito. “Pode ser dito que o envelhecimento biológico começa na concepção (no útero) ou a partir dos 30 anos de idade quando o declínio fisiológico se torna mais aparente” (MCLNTYRE; ATWAL, 2007). Veras (1994) é quem afirma:

Quando uma pessoa se torna velha? Aos 50, 60, 65 ou 70 anos? Nada flutua mais do que os limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social. Uma pessoa é tão velha quanto as suas artérias, seu cérebro, seu moral ou sua situação civil? Ou é a maneira pela qual outras pessoas passam a encarar certas características que classifica as pessoas como velhas? Não é possível estabelecer conceitos universalmente aceitáveis e uma terminologia globalmente utilizável com relação ao envelhecimento. (VERAS, 1994, p.29)

Apesar dessa inconsistência encontrada quanto à concordância do conceito de “velhice”, comumente se estabelece um padrão de abordagem cronológica para efeitos de análise e comparação em estudos sobre o tema. Muitos autores consideram que o marco inicial da velhice difere entre países desenvolvidos e países em desenvolvimento. Para o primeiro caso, considera-se 65 anos, e para o segundo, 60 anos. Veras (1994), afirma: “Um ponto de corte de 60 é sistematicamente empregado em países de Terceiro Mundo para definir os *idosos*”. Apesar disso, será utilizado neste estudo o conceito considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que declara o limite inicial da velhice a partir dos 65 anos.

Entretanto, para se entender o que de fato é velhice, é necessária uma compreensão geral desse processo em vários de seus presentes aspectos, pois, segundo Beauvoir: “A velhice só poderia ser compreendida em sua totalidade; não

representa somente um fato biológico, é também um fato cultural”. (BEAUVOIR, 1970 p.18) A tendência é lidar com esse tema considerando-se apenas aspectos biológicos e fisiológicos, e negando-se a existência do idoso enquanto sujeito social. Faz-se necessário que se tenha consciência de que a velhice, muito mais que um fenômeno biológico e fisiológico, é também um fenômeno social capaz de influenciar toda uma engrenagem coletiva. Só assim a sociedade encontrará meios para lidar com essa numerosa população de forma a subsidiar suas necessidades específicas, “visando promover a imagem positiva do idoso, sua participação na família e na comunidade, bem como a criação e utilização de recursos sociais” (HADDAD, 1986). Essa temática, então, é abordada no primeiro capítulo deste trabalho, a fim de se entender com maior profundidade os vários âmbitos da velhice, em suas mazelas e belezas.

A dança quase sempre é lembrada por seu caráter artístico, no sentido de que ultrapassa as relações utilitárias e de objetividade, aproximando-se muito mais de signos e simbolismos. Dessa forma então, o sentido e função da arte estariam ligados a capacidade de “(...) transcender uma noção cotidiana da realidade, trazendo para um nível subjetivo um novo fazer do universo racional, justificando com poéticas o surgimento de um novo conhecimento” (CÔRTEZ, 2012 p. 26). Outra imagem constante que se tem da dança é a de uma prática exclusiva, devido ao seu histórico de primazia pela técnica e execução de movimento perfeitos, como é o caso do balé clássico.

Entretanto, essa visão de dança tem perdido força ao longo do tempo, principalmente com a chegada de novos conceitos trazidos pelas tendências moderna e contemporânea, que identificam a dança como uma forma legítima de expressão por meio do corpo e livre de padrões de movimentos unicamente codificados. Segundo essa lógica de pensamento, Alvarenga afirma: “Tudo o que é vivo se move. Movimento é vida! Dançar é mover-se com consciência, e plasmar no corpo o sentimento de viver.” (ALVARENGA, 2005 p.21)

Neste sentido, o segundo capítulo busca estabelecer relações de proximidade e benefício entre a dança e o público idoso, quando se explora a dança para além de suas exigências técnicas e estéticas. Dessa forma então, o capítulo segundo discute a dança como uma possibilidade de expressão, afirmação de identidade cultural e (re)integração social para indivíduos da terceira idade.

No último capítulo encontra-se uma pesquisa específica sobre o Grupo *Sarandoso*, na qual foi feito um levantamento de dados históricos sobre o projeto, além de entrevistas com os alunos e aplicação de um questionário de motivação para os mesmos. Dessa forma, buscou-se entender qual o impacto e a importância desse projeto na vida desses sujeitos, na tentativa de se compreender com mais minúcia as relações estabelecidas entre os indivíduos participantes do projeto e a dança.

Para finalizar as considerações gerais e introdutórias, é importante ressaltar que a abordagem metodológica utilizada no desenvolvimento deste trabalho pode ser considerada mista, uma vez que não há apenas uma perspectiva teórico metodológica. Para uma análise mais aprofundada acerca da temática central, recorreu-se à revisão bibliográfica, à entrevista semi-estruturada, a um levantamento de dados históricos e aplicação de questionário, a fim de se confirmar com maior confiabilidade as conclusões do estudo, o que confere a esse trabalho um caráter tanto qualitativo, como quantitativo.

1 AFINAL, O QUE SIGNIFICA SER IDOSO? ASPECTOS GERAIS DA VELHICE

1.1 A terceira idade em números: aspectos demográficos da velhice

“O mundo, desde há 100 anos, tem vivido uma revolução silenciosa e inusitada: a da longevidade.” (MALUF, 2002)

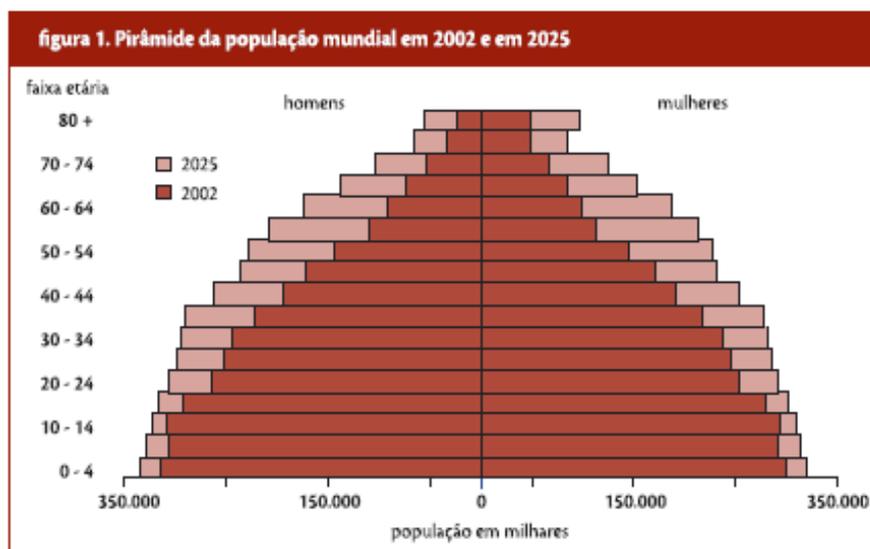
No livro “A velhice”, no qual procura-se estabelecer uma reflexão sobre o que é o processo de envelhecimento, e o que significa envelhecer em uma sociedade com padrões de comportamento pautados em ideais capitalistas, Beauvoir prevê um rápido envelhecimento da população mundial. A autora afirma que “De todos os fenômenos contemporâneos, o menos contestável, o de marcha mais segura, o mais fácil de ser previsto com grande antecedência e talvez o mais pesado de consequência é o envelhecimento da população”. (BEAUVOIR, 1970, p46)

A segunda revolução industrial emergiu no final do século XIX, acompanhada de grandes avanços tecnológicos que possibilitassem a produção em larga escala nas indústrias. Entretanto, o caráter globalizado deste momento histórico permitiu a amplificação desta onda tecnológica para outros campos do saber, como é o caso da área da saúde. Camarano (1999), afirma que esses avanços tecnológicos, juntamente a algumas mudanças comportamentais específicas do século XX ocasionaram, em todo o mundo, um aumento significativo da expectativa de vida da população no geral. O autor afirma ainda que esse aumento da expectativa de vida traz consigo uma grande mudança na sociedade.

As facilidades tecnológicas, aliadas a um novo comportamento social demográfico, implica em profundas transformações sociais, fazendo emergir um novo perfil populacional: a tendência é uma sociedade na qual os idosos se tornem cada vez mais numerosos. A equação demográfica é simples: quanto menor o número de jovens e maior o número de adultos atingindo a terceira idade, mais rápido é o envelhecimento da população como um todo (CAMARANO, 1999).

O envelhecimento da população, além de se relacionar com o aumento da expectativa de vida (e logo, com o aumento na proporção de pessoas com idades superiores a 60 anos), também está associado a tendências de significativa diminuição na taxa de natalidade. Está se constituindo assim, uma população com um novo perfil etário, alterando-se visivelmente o padrão de pirâmide etária conhecida até então. “À medida que a proporção de crianças e jovens diminui e a proporção de pessoas com 60 anos de idade ou mais aumenta, a pirâmide populacional triangular de 2002 será substituída por uma estrutura mais cilíndrica em 2025” (OMS, 2005)

Figura 1- Pirâmide população mundial em 2002 e em 2025

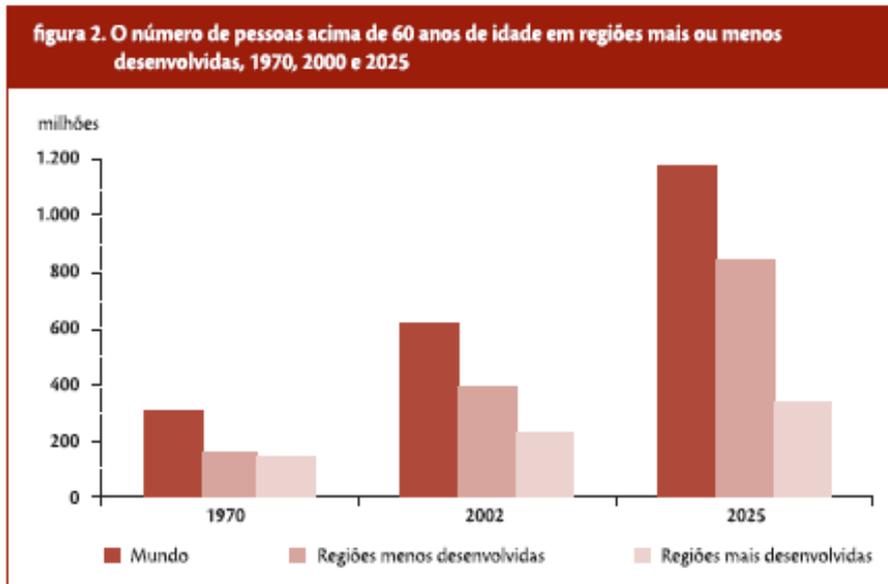


Fonte: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

Freqüentemente, associa-se a alta expectativa de vida somente a países desenvolvidos. Entretanto, já se começa a delinear uma nova realidade: os países emergentes começam a apresentar significativas mudanças em termos de aumento da expectativa de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2002 quase 400 milhões de pessoas com 60 anos ou mais viviam no mundo em desenvolvimento. Até 2025, este número terá aumentado para aproximadamente

840 milhões, o que representa 70 por cento das pessoas na 3ª idade em todo o mundo.

Figura 2- Número de pessoas acima de 60 anos de idade em regiões mais ou menos desenvolvidas, 1970, 2000 e 2025

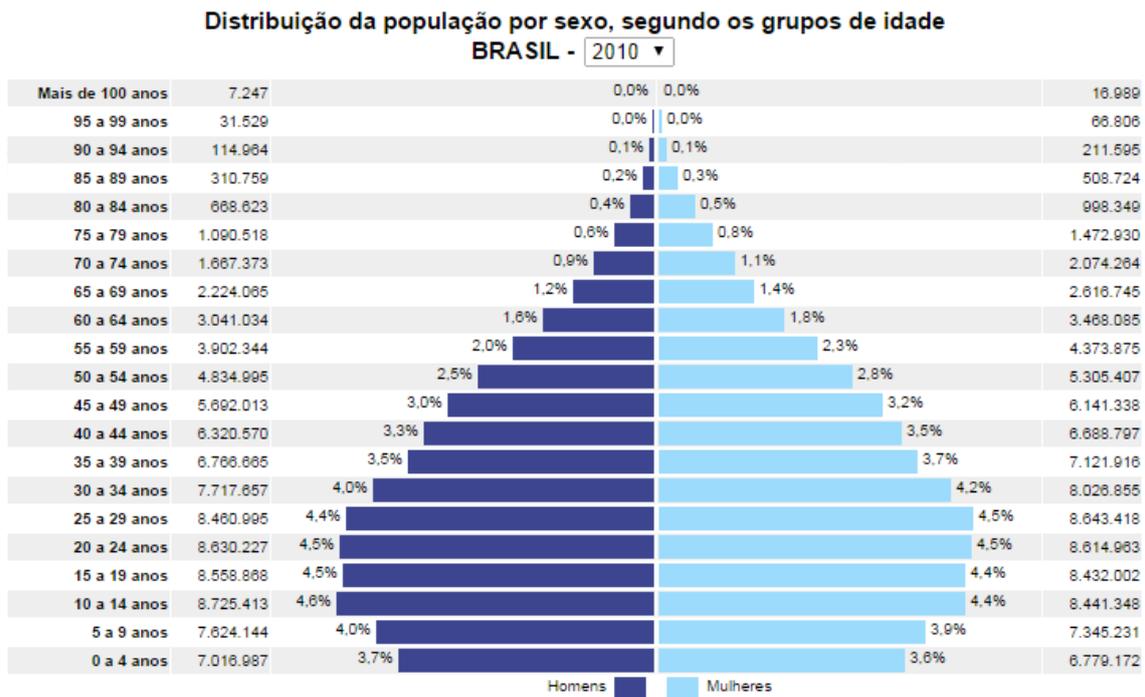


Fonte: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

Especificamente no Brasil, nota-se um acelerado processo de envelhecimento, de modo que “pelas regras de classificação dos ciclos de vida que vigoram em nossa sociedade, o Brasil precocemente entrou na rota do envelhecimento populacional” (MINAYO; COIMBRA, 2002). Podemos confirmar um significativo envelhecimento populacional por meio de uma análise dos dados resultantes do último Censo realizado no país pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. O Censo revela que de 1991 para 2000, houve um crescimento da população com mais de 65 anos no Brasil de 1,1%, enquanto que de 2000 para 2010, esse crescimento foi de 1,5%. O Censo também revela que essa amostragem de indivíduos na faixa etária acima de 65 anos, no ano de 2010, já representa 7,6% do total da população brasileira, sendo 2,6% de idosos entre 65 e 69 anos; 2% entre 70 e 74 anos; 1,4% entre 75 e 79 anos; 0,9% entre 80 e 84 anos; 0,5% entre 85 e 89 anos e 0,2% entre 90 e 94 anos. As previsões futuras apontam que, até 2025, o Brasil será o sexto país do

mundo com maior número de pessoas idosas atrás apenas do Japão, Estados Unidos da América e alguns países da Europa, segundo a OMS.

Figura 3- Distribuição da população, segundo os grupos de idade no Brasil em 2010



Fonte: http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12&uf=00#topo_piramide

1.2 A saúde do idoso: aspectos biológicos da velhice

“Esta singular discrepância entre a força do espírito, conseqüência da idade, e o enfraquecimento do corpo, que dela também decorre, impressiona-me sempre e parece-me uma contradição nos decretos da natureza” (DELACROIX *apud* BEAUVOIR, 1970).

A chegada da velhice é marcada por gradativas e profundas alterações corporais internas e externas, de modo que algumas dessas alterações modificam apenas a relação do sujeito com sua auto-imagem, por se tratarem de questões relacionadas à estética. Entretanto, outras dessas alterações anatômicas são responsáveis por um declínio significativo na capacidade de realização de tarefas diárias e “influenciam não somente as habilidades motoras como também as funções cognitivas e de linguagem mais complexa” (MCLNTYRE; ATWAL, 2007, p.124).

“Podemos afirmar que o processo de envelhecimento trata-se de inúmeras alterações com implicações na funcionalidade, na mobilidade, na autonomia, na saúde, e claro, na qualidade de vida da população idosa.” (CARVALHO, 1999, *apud* FARIA E MARINHO 2004). Essas alterações então, tratam-se da perda das capacidades orgânicas e funcionais. Segundo Maluf (2002), esta se caracteriza como a principal fase do envelhecimento biológico, onde a demonstração mais evidente do processo se faz com a atrofia celular.

Com a chegada da velhice a alteração anatômica é a mais visível e se manifesta, em primeiro lugar, na pele que enruga e resseca, tornando-se quebradiça, pálida, perdendo o frescor e o brilho natural. Os cabelos embranquecem e caem com facilidade e não mais são substituídos, principalmente no homem. Devido ao enfraquecimento postural, o tronco vai inclinando-se, pouco a pouco, para frente e para baixo. As articulações tornam-se endurecidas, e, por conseguinte, se reduzem as extensões dos movimentos. (MALUF, 2002)

Em seu emblemático estudo intitulado “A Velhice”, Simone de Beauvoir (1970) sugere que no plano biológico, esta etapa da vida compõe uma trajetória descendente: “(...) é claro o sentido da noção de decadência, no plano biológico. O organismo entra em declínio quando se reduzem suas probabilidades de subsistir.” (BEAUVOIR, 1970, p.13)

Por conta desse declínio natural do funcionamento fisiológico do corpo, o idoso fica mais sujeito a patologias que comprometem o envelhecimento saudável. Na literatura, têm-se o registro de inúmeras alterações no funcionamento corporal, as quais podem desencadear patologias, que normalmente acometem pessoas de idade mais avançada. Maluf (2002) afirma ainda que o processo de envelhecimento afeta a todos os sistemas que compõe o corpo humano: no Sistema Nervoso, diminuição no número de células do cérebro e dos nervos; no Sistema Cardiovascular, diminuição do número de células do músculo cardíaco; na Estrutura Óssea e nas Articulações, diminuição na quantidade de tecido ósseo e de cálcio; no Sistema Muscular, diminuição do tamanho e na quantidade das células musculares; no Aparelho Respiratório, diminuição na elasticidade dos pulmões; no Aparelho

Digestivo, aumento na perda dos dentes e de tecido das gengivas; no Sistema Tegumentar, adelgaçamento da pele.

Entretanto, sabe-se que velhice não é necessariamente sinônimo de doença. A idade avançada não se constitui como fator único e determinante para o desenvolvimento de doenças. “O estado de saúde do idoso resulta da integração de vários fatores, incluindo o estilo de vida” (GUIMARÃES, CUNHA; ANGULO, 1989 p8). Em Kikwood (2003), citado por Atwal e McIntry (2007), encontramos: “(...) nossa sobrevivência é determinada por 25% de herança genética e 75% pelo estilo de vida, como nutrição, atividade física, isenção de trauma, bem como viver e trabalhar em ambientes saudáveis.” Guimarães, Cunha e Angulo (1989) afirmam que “O envelhecimento não é um processo patológico; pelo contrário, é um processo essencialmente benigno, quando isento de doença.” (GUIMARÃES, CUNHA e ANGULO, 1989 p.7) Além disso, não se pode considerar o envelhecimento biológico como um processo homogêneo e único. Cada indivíduo atravessa esse caminho em um tempo que lhe é muito peculiar.

A velocidade do envelhecimento varia, não somente entre grupos de indivíduos, como dentro do próprio indivíduo. Os diferentes órgãos, sistemas e partes envelhecem de maneira muito particular. O envelhecimento não é uniforme e não obedece apenas ao fator cronológico. Funciona o que se convencionou chamar de “relógio biológico” e que determina tempos diferentes pra as diferentes partes do organismo. Temos ainda que levar em conta fatores como a radiação, ação de substâncias químicas, medicamentos, estresse, entre outros. (PICCININI, 1986)

“Quanto à saúde mental, pode-se estabelecer também uma certa regressão nos processos cognitivos funcionais. O envelhecimento e/ou fatores a ele associados acarreta quase que universalmente um declínio cognitivo.” (PARK et al., 2003 *apud* QUADROS, 2008 p.6). “Fatores sócio-ambientais, doenças neuropsiquiátricas e o próprio processo de envelhecimento normal podem comprometer o estado cognitivo geral, a personalidade e o comportamento no idoso.” (HAMDAN, 2003 *apud* QUADROS, 2008 p.11). “Tais declínios podem acarretar prejuízos na realização das

atividades de vida diária, devido ao declínio das funções executivas, da memória e da atenção.” (NADLER et al., 1993 *apud* QUADROS, 2008).

A memória é uma das habilidades mentais que com frequência sofre alterações com a chegada da idade mais avançada e tem grande impacto na vida cotidiana desses idosos. Quadros (2008) cita Robertson (2002): “Memória é um processo fundamental do ser humano, uma vez que o que lembramos determina amplamente quem somos. Sem memória, nós somos capazes apenas de simples reflexos e de comportamentos estereotipados.”

1.3 O Idoso como sujeito social: aspectos socioculturais da velhice

No seio de uma sociedade capitalista, cujo comportamento predominante se dá em prol da geração e do acúmulo de riquezas, aqueles que não estão incorporados a essa lógica de produção representam um empecilho para o bom funcionamento do sistema. Isso é o que acontece com os idosos: o modelo atual de economia, sob o qual está pautada nossa sociedade, exclui qualquer possibilidade de valorização ao idoso, uma vez que se preza apenas pelo que é uma força de trabalho ativa ou em potencial. “Segundo Bosi (1973/1994), a sociedade industrial é cruel com o idoso, uma vez que lhe reserva o lugar da inatividade e o discrimina por isso.” (BORGES, 2007). Barreto (1992, p.25), é quem afirma:

“No mundo capitalista, vale o que produz: o velho é visto como menos produtivo, sendo providenciada sua substituição pelos mais jovens. A lei da oferta e da procura, incidindo sobre a força de trabalho (uma mercadoria a mais), desvaloriza o idoso. Além das “leis de mercado, as “leis de consumo” também afetam a situação do velho, já que apenas o novo é valorizado (o novo artigo ou o novo homem).

Burgess, citado por Beauvoir (1970), afirma que o homem, quando se afasta da posição de força de trabalho ativa, está designado a perder seu reconhecimento como próprio homem. Esse sujeito então acaba por, automaticamente, tomar pra si um papel social que ignora toda a sua trajetória até o presente momento e se reduz a uma imagem generalizada de ser dependente e fracassado: o idoso tende a

representar, em geral, um grave problema social. É Eliane Blessmann (2004) quem afirma:

Na sociedade moderna predomina a racionalidade e o trabalho produtivo e criativo próprio para os mais jovens, então a velhice passa a ser reconhecida pela decadência física e ausência de papéis sociais. Esta é uma imagem negativa da velhice com a qual convivemos no século XX, pautada sobretudo na fragilidade biopsíquica e na decadência, resultante da perda do status, de poder econômico e social, quando o mundo passa a ser dominado por quem detém a ciência e a técnica, ou seja, os mais jovens.”

A idéia de que esta parcela da população representa uma grande problemática da modernidade está tão arraigada à sociedade, que o próprio Estado lida com mecanismos de políticas públicas a fim de sanar o “problema da velhice”. Segundo Bossi (1994):

Aposentar os indivíduos mais velhos é uma solução da sociedade capitalista para garantir a manutenção da estrutura de produção, para que os indivíduos mais jovens encontrem lugar no mercado de trabalho e porque o trabalhador mais velho “custa” mais caro ao empregador.

Essa lógica de políticas públicas voltadas ao idoso com caráter emergencial de resolução de problema, aliada à priorização da conservação da alta produtividade, acarreta graves conseqüências para a preservação da qualidade de vida da população velha nos países onde se impera a ordem do capitalismo:

Eles² levam em consideração quase que exclusivamente o interesse da economia, isto é, do capital, e não o das pessoas. Eliminados cedo do mercado de trabalho, os aposentados constituem uma carga que as sociedades baseadas no lucro assumem mesquinamente. Permitir aos trabalhadores que permaneçam ativos tanto tempo quanto possam, e garantir-lhes, em seguida, uma vida decente, é uma solução correta. Aposentá-los cedo, assegurando-lhes um nível de vida satisfatório, e também uma opção válida. Mas as democracias burguesas quando retiram dos indivíduos a possibilidade de trabalhar, condenam a maioria deles à miséria. (BEAUVOIR, 1970 p.277)

² A autora, neste caso, se refere aos países capitalistas.

Harrington, conforme Beauvoir faz uma crítica à lógica do modelo de previdência privada e benefícios aos idosos: “Só uma sociedade opulenta pode ter tantos velhos, mas ela lhes recusa os frutos da abundância. Concede-lhes a sobrevivência bruta e nada mais.” (BEAUVOIR, 1970 p.304).

O fato é que ao idoso deve ser assegurado um envelhecimento saudável e com qualidade de vida, com direito a assistências e amparos coerentes com suas necessidades. O Estatuto do Idoso (2003) prevê que:

Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições e liberdade e dignidade. (BRASIL, 2003)

Art. 10º É obrigação do Estado e da sociedade, assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas Leis. LEI Nº 10.741 (BRASIL, 2003)

Felizmente, observa-se o surgimento de uma nova realidade de respeito e valorização do sujeito que se encontra na terceira idade. Novas políticas de favorecimento a esse público e assecuração de direitos, para além daqueles que se relacionam com a subsistência mas que também visam integração social e restituição da dignidade, tem sido cada vez mais freqüentes no país.

2 O SIGNIFICADO DA DANÇA PARA O SUJEITO IDOSO

“O velho fraco
se esqueceu do cansaço
e pensou
que ainda era moço
pra sair no terraço
e dançou”.
Chico Buarque de Hollanda

2.1 Corpo e envelhecimento: autoimagem corporal e corporeidade do corpo envelhecido

“A meu ver, ser velho é sempre ter 15 anos mais do que eu” (Bernard Baruch, 1879-1965, EUA).

Durante muito tempo prevaleceu-se a certeza da segmentação do ser humano em duas existências paralelas e conflitantes: corpo e mente. “A visão dualista de homem tem origem na tradição antropológica ocidental, segundo Grando (2001), pelas concepções de Platão (430-347 a.C.), de que o corpo é o elemento material onde a alma repousa.” (BLESSMANN, 2004 p.24). Mattheuws (2006), a partir do pensamento de René Descartes, entende “a concepção do eu como algo inteiramente separado do mundo físico que observa, algo puramente ‘interior’, para onde podemos nos retirar ao cortarmos ligações com o mundo ‘exterior’ ou material.” (MATTHEUWS, 2006 p.62).

Blessman (2004) sugere que já na antiguidade clássica o corpo ocupava uma posição secundária em relação à importância da mente, responsável pelas idéias. “Daí a idéia de corpo invólucro e de pouca importância, expressa até hoje, conforme podemos verificar, o que ratifica a escala hierárquica que exalta a mente e o espírito e denigre o corpo” (BLESSMANN, 2004 p.24). Na negligência ao corpo em detrimento da mente, porém, identificou-se um problema: “Um dos problemas fundamentais desse tipo de dualismo, no entanto, é como dar conta de qualquer interação do eu com o mundo” (MATTHEUWS, 2006 p.62).

O Homem Cartesiano, que carrega o estigma desta segmentação corpo-mente, então perdeu espaço para correntes de pensamento que reconhecem e considera o corpo um importante agente de interação com o mundo, em funcionamento emparelhado com a mente, influenciando a nossa forma de existir. “Todos nós existimos porque estamos neste universo mediante a presença concreta do nosso corpo” (GONÇALVES; COELHO, 2001 p.123). Freitas (1999), sugere que o homem deixou de ter um corpo e passou a ser um corpo.

Merleau Ponty foi um dos primeiros autores a difundir a idéia de que corpo e mente não existem em funcionamento dicotômico, mas influenciam e são influenciados simultaneamente um pelo outro, e ambos influenciam e são influenciados pelo mundo, sendo o corpo sujeito e objeto nas relações com o mundo. Maluf (2002) aponta:

O corpo é aspecto fundamental para o sujeito viver. O corpo é o pivô do mundo ou, ainda, tem-se consciência do mundo devido ao próprio corpo e ao próprio movimento. Merleau Ponty não limita o corpo ao aspecto biológico. Mais do que isto, é o meio de expressão do ser no mundo. Portanto, os aspectos psicológicos, físicos, sociais e biológicos interagem mutuamente no corpo do sujeito. (Maluf 2002 p.27)

Essa idéia do corpo conectado a outras dimensões da esfera humana, tornando-se ele próprio sujeito autor da existência do homem no mundo, fez emergir o conceito de Corporeidade. Para Santin (1987):

A corporeidade é acima de tudo, uma presença, uma manifestação, uma visibilidade, talvez dito com maior precisão uma fisionomia. A corporeidade se estende para além dos limites da Física e da Biologia. Ela alcança a esfera da consciência e não exclui a possibilidade de transcendência. Podemos afirmar com certa segurança que a corporeidade é a condição humana, é o modo de ser do homem. (SANTIN, 1987)

E ainda:

A corporeidade é a construção espaço-temporal do mundo da vida humana com todas as suas possibilidades e dimensões do homem; mas apesar deste primeiro impacto, ela revela o poder criador do homem dentro de um poder

evolutivo e dialético. O corpo vive, está além do pensamento analítico, acima do dualismo e liberto das lógicas das ciências positivas. (SANTIN, 1987)

Blesmann (2004), que considera o corpo como “condição carnal que nos dá acesso ao mundo”, define como corporeidade “a dinâmica que expressa o modo de ser do homem e que só pode ser compreendida no vivido” (BLESSMANN, 2004 p.22). A corporeidade então faz parte da nossa existência no mundo e da construção de nós mesmos, “(...) um sistema de complexidade e inter-relações consigo e com os demais que neste processo de tangências relacionais, construir-se-ia um sistema de compreensão, de relação e de intervenção no mundo” (GONÇALVES e COELHO, 2001). Entender a corporeidade das pessoas idosas, entretanto, requer uma profunda análise e entendimento da trajetória vivida por esses corpos e o que representam para a sociedade. Arminda Maluf (2002), afirma que: “Mergulhar na corporeidade do idoso é entender a substituição da beleza esteticamente no corpo jovem pela vivência madura das emoções.” (MALUF, 2002 p.56)

Segundo Lima e Rivemales (2013), durante toda a nossa vida o corpo passa por processos de transformação e então vamos ajustando a imagem corporal que construímos de nós mesmos. Ainda segundo os autores, na velhice esse processo é bastante penoso, uma vez que em uma sociedade na qual se tem a juventude como referência do que é belo se torna bastante difícil a aceitação da imagem envelhecida.

A ditadura da imagem impõe um padrão estético que exalta as aparências, especialmente no mundo ocidental onde as relações capitalistas se apresentam mais fortes: “Beleza é o seu valor máximo, o corpo é a aparência do corpo” (BARRETO, 1992). A beleza é evidenciada somente em corpos jovens, e os corpos envelhecidos perdem o seu valor. Maria Leticia Barreto (1992), afirma: “Tudo isso é visível e contribui para a associação entre velhice e feiúra. O ideal estético é erigido sobre um corpo jovem; o velho é feio”.

“O corpo velho é um corpo que não perfila ao parâmetro de (re)construção a partir de um conjunto de discursos, práticas e procedimentos que visam a torná-lo culturalmente adequado, capaz de atender as exigências de uma corporeidade supostamente considerada como ideal. Sua presença torna-se uma anomalia em uma sociedade voltada para a perfectibilidade, necessitando, por isso, ser escamoteado ou corrigido. (FONTES, 2007, *apud* LIMA E RIVEMALES 2013 p.161)

Quando se fala em envelhecimento, o corpo ocupa papel de destaque, uma vez que é por meio dele que a chegada da velhice é anunciada. Blessmann, (2004) afirma: “É nele que se dão as mudanças, não só na aparência, como nas suas funções, o que faz com que a velhice seja temida.” E ainda: “Mesmo que se queira negar a velhice, seus primeiros e mais evidentes sinais se manifestam na aparência, e isto ninguém ignora, de forma que o espelho passa a ser o principal acusador.” (BLESSMANN, 2004).

Maluf (2002), afirma:

Com a chegada da velhice a alteração anatômica é a mais visível e se manifesta, em primeiro lugar, na pele que enruga e resseca, tornando-se quebradiça, pálida, perdendo o frescor e o brilho natural. Os cabelos embranquecem e caem com facilidade e não mais são substituídos, principalmente no homem. (MALUF, 2002 p.13)

Sob essa visão o autor afirma ainda: “O corpo, em uma certa etapa da vida, perderia a capacidade de eliminar os radicais livres, substâncias produzidas pelo organismo. Em excesso, eles começariam a oxidar – “enferrujar” – as células e a provocar a sua degeneração” (MALUF, 2002 p.17)

Esse processo de extrema mudança física externa é acompanhado de um complexo processo de mudança interna, que diz respeito à (re)construção da autoimagem corporal, no sentido de encontrar uma função ou sentido na existência do próprio corpo. Maluf (2002), cita Bossu (1979):

“Bossu (1979) entendeu a imagem do corpo como uma transposição de um dado perceptivo do cotidiano. A imagem corporal seria a imagem que se faz do próprio corpo (fantasia ou sonho). O modo pelo qual o corpo se apresenta a cada um. A partir desse significado, sabe-se que a imagem corporal possui um sentido de reflexo ou cópia da realidade. É importante que cada indivíduo melhore sua imagem

corporal, para estimular as atitudes em relação a si mesmo.” (Maluf, 2002 p.72)

Gonçalves e Coelho (2001) sugerem que o caminho da construção da autoimagem corporal é um processo individual, e que, quando negligenciado pelo próprio sujeito, aponta tendências de negação da própria existência no mundo.

É exatamente isso que acontece com grande parte dos idosos que, neste processo de integração física e cognitiva, tenta estabelecer uma relação com seus corpos em meio a uma realidade sócio-cultural que despreza as condições corporais adquiridas com o passar do tempo. Segundo Blessmann (2004): “No mundo das aparências, o corpo envelhecido perde seu significado quando deixa de apresentar as características do corpo jovem, valorizadas na sociedade. É como se o corpo perdesse o sentido ou deixasse de existir.” Fraiman (1995), afirma que perante a sociedade, o corpo do idoso é visto como “símbolo de perdas e privações”, que percorre um caminho marcado pelo declínio.

Toda essa realidade leva o idoso a um processo de abandono corporal, no qual “na maioria das vezes, ao corpo idoso só resta o anonimato.” (MALUF, 2002). “Bruhns (1992), salienta que se age como prisioneiro de uma vida que esmaga o corpo e que, desta maneira, o preço a ser pago é a negação de si mesmo.” (MALUF, 2002 p.57).

Voltando a salientar a importância do corpo como o principal meio de afirmação de existência e construção de percepções e como “veículo de nossa experiência subjetiva no mundo, moldado por interesses e valores” (MATTHEWS, 2006), há de se questionar sobre a desvalorização do corpo do idoso que existe no imaginário social. Como a sociedade pode agir em função de auxiliar um envelhecimento sem a perda da autoestima? Seria possível, por meio de uma vivência artística corporal, como a dança, se resgatar a possibilidade de envelhecer mantendo-se o respeito e a

admiração por seu corpo? A dança pode ser um caminho para a busca de uma qualidade de vida no envelhecimento?

2.2 Dançando na terceira idade: A dança como atividade de expressão para a terceira idade

“Em suma, se o corpo é de qualquer maneira expressivo, sê-lo-ia muito mais quando dança” (GIL, 2009)

Gonçalves e Coelho (2001) sugerem que desde os primórdios os homens procuram pela construção de palavras que consigam expressar melhor e de forma mais precisa e detalhada suas idéias, de modo que seja totalmente compreendido pelo interlocutor. Além de palavras, gestuais e comportamentos corporais, são parte das ações de expressão do ser humano. Desta forma, entendemos que a linguagem verbal não é o único veículo de comunicação e expressão. Siqueira (2006), relata:

Fluxo contínuo que envolve elementos culturais, psicológicos, biológicos e estéticos expressos de forma verbal e não verbal, a comunicação faz parte de um sistema social e cultural e engloba o que Edmunnd Leach chama de “ações expressivas”, aquelas que dizem “algo sobre o estado do mundo, tal como se apresenta, ou tem por objetivo alterá-lo através de meios metafísicos. (SIQUEIRA, 2006)

A linguagem se configura como “a construção de signos ou símbolos em que procura comunicar a outrem a dimensão de uma realidade vivida enquanto experiência” (GONÇALVES e COELHO, 2001). Entretanto, o homem desenvolveu também outro meio para comunicação e linguagem, até mesmo antes do surgimento da palavra: A DANÇA. “Antes de polir a pedra, construir utensílio, instrumentos e armas, o homem batia pés e mãos ritmicamente para se aquecer e se comunicar” (PORTINARI, 1989 p.11). Sobre a importância da dança na capacidade de comunicação e a expressividade dos corpos, Maluf (2002) afirma:

O ser humano dançou antes de falar. Esta foi sua primeira forma de manifestação social, que sempre serviu para auxiliá-lo a afirmar-se como membro de sua comunidade. Dessa maneira, a dança sempre teve influência muito grande em todas as suas atividades, desde rituais religiosos de adoração aos deuses ou às forças da natureza até as celebrações de plantio e colheita, nascimento, casamento e morte. De qualquer forma, ela foi sempre mais que expressão: era participação, celebração, jogo e comunicação, e, por isso, é considerada a primeira das artes. (MALUF, 2002)

A partir de Todaro (2001), a dança pode ser considerada uma ação expressiva que compreende vários âmbitos da existência humana. O autor afirma que as primeiras danças surgiram pela necessidade do homem de concretizar, em ações, aquilo que ele desejava que se tornasse real. Segundo Portinari (1989) a dança já foi utilizada como tentativa rudimentar de comunicação, celebração às forças da natureza, ritos fúnebres e de fertilidade, adoração a deuses e cortejos pagãos, forma de protesto e entretenimento. Dessa forma, a dança então, em diferentes épocas e contextos, assume a função de ponte de ligação entre o homem, e seu universo interior, com o mundo exterior e os outros homens. “A dança nasceu da necessidade de expressar uma emoção, de uma plenitude particular do ser, de uma exuberância instintiva, de um apelo misterioso (...)” (CAMINADA, 1999 p.22).

Esse caráter artístico-expressivo da dança pode ter efeitos muito benéficos como uma prática voltada para pessoas da terceira idade, no que diz respeito ao aumento da qualidade de vida no envelhecimento. O envelhecimento vem acompanhado de muitas mudanças na representatividade e significado social dos sujeitos: com a chegada da idade, as pessoas já não atuam como força de trabalho ativa; perdem status social e poder aquisitivo. Fleury e Gontijo (2006) afirmam que: “Nesta fase, é comum o preconceito e discriminações sociais, bem como a perda do status econômico (...) que induzem o idoso a desesperança e sensação de inutilidade (...)”. Sunderland (1978) citado por Todaro (2001):

“(...) a prática de atividades artísticas como dança, teatro, poesia, etc., auxilia os idosos a resolverem conflitos, a clarearem pensamentos e sentimentos, a criarem um senso de ordem interior e de controle sobre o mundo exterior, a transformarem experiências negativas, a se comunicarem com outras pessoas, a sustentarem a integridade pessoal e a compartilharem experiências de vida.” (SUNDERLAND, 1978 *apud* TODARO, 2001 p.21)

No seio de uma sociedade capitalista, onde só interessa aquilo que é força geradora de trabalho e/ou poder de compra, os sujeitos que não se ajustam à essa lógica e não representam uma função no mercado, perdem muito de sua representatividade social. O que acaba acontecendo é que perante a sociedade (e até mesmo dentro de seus núcleos familiares) os velhos perdem sua voz ativa, e aos poucos, diante de tanta negligência, vão sendo privados de expressarem seus sentimentos.

Neste contexto, portanto, a prática da dança pode ser um instrumento de resgate da capacidade do indivíduo idoso de expressar-se em relação a si próprio e em relação ao mundo que o rodeia, por meio de seu corpo. Maluf (2002) cita Bossu (1979): "(...) expressar-se através do corpo significa projetar a imagem de si. O corpo fala! Através dele, a pessoa se expressa e informa os seus sentimentos; fala através do corpo, exterioriza sua personalidade."

Fleury e Gontijo (2006) sugerem que pela prática da dança os sujeitos idosos tem a possibilidade de, por meio de gestos corporais em um processo de internalização e externalização de sensações, vivenciarem uma transformação pessoal alcançada pela "(...) modificação social, ou seja, a forma como vêem a sociedade e se enxergam em relação a ela." (FLEURY e GONTIJO, 2006). Estes autores afirmam ainda que, além de uma forma legítima e eficaz de expressão, a dança pode se caracterizar como uma atividade inclusiva, no sentido de não exigir do praticante nada além daquilo que seu próprio corpo pode lhe oferecer, reiterando a importância e a aplicabilidade da prática dessa atividade durante o período de envelhecimento.

Mas pela necessidade em se respeitar as limitações dos gerontes e em contrapartida, pela urgente carência em se promover maior qualidade de vida a elas, a dança permite a expressão do corpo naturalmente, já que não excede as capacidades do praticante, proporcionando-lhes várias formas de se expressar, criar e adquirir novas consciências. (FLEURY e GONTIJO, 2006)

Compreendemos que por seu caráter artístico-expressivo, a dança então se configura como uma atividade que abre caminhos e possibilidades para uma realidade na qual corpo, sentimentos e sensações estejam em constante diálogo.

2.3 Folclore e terceira idade: (re)vivendo a cultura popular brasileira

O folclore é, sem dúvida, um dos fenômenos sócio-político-culturais de uma população. Segundo Cupertino (2006 p.83), “Como todo tipo de cultura, popular se constitui de signos e símbolos convencionados e estruturados; é resultante da ação social e deve ser pensada como totalidade.” A própria etimologia da palavra nos indica o caráter desse tipo de manifestação: *Folk* e *Lore* estão relacionados a algo como ‘*Saber do Povo*’.

Essa característica de conhecimento popular e informal constitui um dos principais aspectos do fato folclórico. “Em primeiro lugar, o folclore é sempre popular, nasce do povo. Mesmo que sua origem seja erudita, ele é assimilado e “reconstruído” pelo saber popular.” (HORTA, 2004). Côrtes (2012, p.21) cita Revel (1988) e Almeida (1974) que sugerem o folclore como um conhecimento oposto ao saber erudito, por não apresentar uma institucionalização em seus meios de propagação: a transmissão do fato folclórico se dá por meio da oralidade e não se tem conhecimento exato de quem tenha iniciado o processo, pois ele se torna senso comum e coletivo. Horta, (2004), afirma que mesmo conhecendo-se autor ou praticantes de determinada manifestação folclórica, esta ainda mantém seu caráter de anonimato.

Outro importante aspecto do folclore diz respeito à sua capacidade de persistir ao tempo, estabelecendo-se como tradição, transmitida de geração em geração. Horta (2004) afirma: “O folclore é também durável, persistindo ao longo de gerações e de grupos que se sucedem, passando, em alguns casos, a exercer até um papel social de resistência.” (HORTA, 2004 p.5) Entretanto, observa-se certa flexibilidade no folclore, que lentamente vai se ajustando as modificações e novas realidades dos contextos no qual está inserido, permitindo-se contagiar por algumas alterações provenientes do tempo. “As práticas culturais só se mantêm à medida que forem reproduzidas ou reelaboradas e transformadas quando se modificam as condições

histórico-sociais em que se inserem, conferindo-lhes um caráter dinâmico.” (CÔRTEZ, 2000 p.13)

Diante do exposto, podemos considerar o folclore como um fenômeno ao mesmo tempo complexo e simplista, se fazendo presente no dia-a-dia da população ao longo de toda a vida.

Analisando essas características, percebe-se, sem medo de errar, que o folclore é existencial. Mesmo que inconscientemente, vive-se o folclore o tempo inteiro, com as pessoas praticando, ao longo de sua existência, ações herdadas de sua cultura. Antes mesmo de nascer, o homem já se insere no universo folclórico através das crenças e costumes, ainda que supersticiosos, sobre procedimentos e ações relativas a esse período. Nascido é embalado por cantigas de ninar, bebe chás, alimenta-se de comidas criadas pela culinária popular, pratica ações espirituais ou religiosas, toma remédios, segue rituais tradicionais, brinca e se diverte com jogos e brinquedos populares, entoa músicas folclorizadas pelos séculos afora, utiliza linguagens, expressões palavras nascidas do povo, tudo numa seqüência que vai longe. Em outras palavras, vive o folclore. (HORTA, 2004 p.6)

Muitas são as formas nas quais o folclore se manifesta. “Embalados pelas danças, músicas, e festas populares, os brasileiros expressam, de forma exemplar, o caráter multifacetado e único do nosso país” (CÔRTEZ, 2000 p.13). No entanto “a maior parte das pessoas só imaginam a cultura popular quando ela é visível fisicamente, o que acontece, com mais freqüência, com folguedos e danças.” (HORTA, 2004 p.7). Dessa forma, as danças se estabelecem como um importante segmento do folclore nacional, e é sobre elas que falaremos.

Segundo os estudiosos, as condições determinantes para uma dança ser considerada como folclórica seriam a *tradicionalidade*, a *aceitação coletiva* e a *funcionalidade*; as outras seriam complementares. Outros folcloristas acrescentam a característica *Espontaneidade* sendo esta considerada como a participação feita pela vontade própria, unida aos valores e crenças do manifestante. (CUPERTINO, 2006 p. 68)

Sobre essas condições determinantes citadas, diz-se:

Quanto à questão da *tradicionalidade*, “(...) conceito ligado ao tempo e à transmissão de geração a geração pelos seus integrantes.” (CÔRTEZ, 2012 p.23) Cupertino (2006) cita Sebastião Rocha: “Tradição equivale a atualidade de fatos ou fenômenos no tempo e no espaço, é o fator de identidade- união, caráter, coerência e coesão- de um povo através do tempo.” (CUPERTINO, 2006 p. 66) “Um fato folclórico é essencialmente tradicional” (ROCHA, 1996:8 *apud* CUPERTINO, 2006 p.66).

A *aceitação coletiva* diz respeito à necessidade de que haja uma identificação total dos sujeitos em relação ao fato folclórico. Segundo Cupertino (2006), “Para se fazer presente em um grupo social, necessariamente, tem de ser aceita pelos seus praticantes como uma fato do cotidiano moldurada de valores e significados para os mesmos.” (CUPERTINO, 2006 p. 67). Citado por Cupertino (2006), Lange (1969) é quem diz: “As danças coletivas, eram, não poucas vezes, patrimônio e também símbolo de um povo” (LANGE, 1969 *apud* CUPERTINO, 2006) Segundo Côrtes (2012) a existência de uma dança folclórica está intimamente relacionada a um “fazer coletivo” acarretado por um fenômeno de identificação coletiva.

Cupertino (2006) sugere que para uma dança ter um traço folclórico, ela deve estar alicerçada sob uma *funcionalidade*, que pode ter um caráter religioso ou mesmo festivo, “(...) seja pagar uma promessa, seja para louvar um santo ou festejar um acontecimento importante na comunidade (...)” (CUPERTINO, 2006 p. 67). Côrtes (2012) sugere que a *funcionalidade* é também o que confere sentido de identificação e pertencimento ao grupo, uma vez que na funcionalidade, identifica-se uma importância para o ato de dançar.

Vários são os critérios e formas de classificação das danças folclóricas, no que diz respeito à função social que estas desempenham. De acordo com Cupertino (2006):

As danças presentes nas festas populares adquirem denominações variadas de acordo com a finalidade, caráter, objetivo e posição que ocupam nos contextos históricos, sócio-econômico e cultural em que são realizadas. (...) Para cada uma dessas manifestações a dança terá um significado, uma relação e inter-relação com os indivíduos que praticam e com a comunidade na qual está inserida. (CUPERTINO, 2006 p.74)

Segundo Horta (2004), a dança é o que se pode chamar de folclore vivencial, pois é fisicamente vivido pelos seus praticantes. Neste sentido, o sujeito que, em algum momento de sua existência, entra em contato com a dança folclórica, interioriza e inscreve em seu corpo uma série de elementos característicos de tal manifestação, carregando consigo um conhecimento corporal específico ao longo da vida. Esse conhecimento corporal construído é o que Côrtes (2012) identifica como 'matrizes de movimentos construídos tradicionalmente'. "Nos movimentos e na corporeidade dos mestres e brincantes existem inúmeras matrizes de movimentos corporais estruturados e codificados através da tradição" (CÔRTEZ, 2010 p.36)

Diante do exposto, podemos compreender que qualquer trabalho que aborde o tema Danças Folclóricas com sujeitos da Terceira Idade deve levar em consideração a possibilidade de existência de matrizes de movimentos corporais presentes nesses corpos: é muito improvável que, ao longo da vida, o sujeito idoso nunca tenha tido contato com nenhuma manifestação de cunho folclórico.

Esse aspecto torna o trabalho do Projeto de Extensão *Sarandoso* extremamente interessante e instigante, no sentido de que a relação entre professor e aluno se dá por meio de uma troca de experiências constante. Neste sentido, em alguns momentos o trabalho se aproxima de uma tentativa de "tradução da tradição" (CÔRTEZ, 2012), e em outros momentos também tende a aproximar-se um pouco de uma certa reprodução da tradição, já que procura-se valorizar o conhecimento trazido por cada um dos participantes. Esses sujeitos já tem, dentro de si, uma gama enorme de passos característicos e movimentações tradicionais que muitas vezes se

diferem muito de um trabalho que objetiva a busca de inspiração na tradição para o desenvolvimento de um processo artístico³, como é o caso do *Projeto Sarandoso*.

3 A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SARANDOSO DA UFMG

3.1 O Projeto Dança Folclórica para terceira idade “Sarandoso”: Histórico e situação atual

O projeto “Sarandoso” de dança folclórica para a terceira idade surgiu em 2004 e permanece em funcionamento até hoje, sob coordenação do Professor Gustavo Côrtes, como parte integrante de uma ação de extensão da Universidade Federal de Minas Gerais: a ‘Escola de Dança e Ritmo Sarandeiros’. O projeto acontece dentro do Campus da própria Universidade, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, e é apoiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), tendo como objetivo principal a divulgação e “utilização da Dança e da Música na sociedade como forma de valorização da identidade cultural brasileira”. (Côrtes, 2014)

Por seu caráter de ação de extensão, “tem por meta a integração da UFMG com a sociedade, visando estabelecer vínculos efetivos com os movimentos, demandas e políticas de diferentes setores sociais.” (SIEX, 2014) Dessa forma, o projeto é gratuito e aberto a toda comunidade idosa de Belo Horizonte e região metropolitana. Atualmente 20 idosos participam ativamente do Sarandoso, mas desde 2004 já foram mais de 200 idosos beneficiados. O projeto funciona com a oferta de duas aulas por semana com duração de uma hora cada aula, nas quais os alunos tem a oportunidade de conhecer ou reviver alguns ritmos folclóricos brasileiros, em estudos teóricos e práticos. Além dessas duas aulas semanais, os alunos

³ “(...) o artista da dança que busca inspiração no folclore para a criação de suas coreografias deverá ter a liberdade de expressar o seu trabalho com um caráter único, pois a visão da arte é específica (...)” (CÔRTEZ, 2012 p.27)

participantes do grupo tem a possibilidade de vivenciar a dança como uma prática de caráter artístico fora do espaço das aulas, uma vez que é grande a demanda de apresentações do grupo em festivais de dança, seminários e escolas.

Não se tem como objetivo, no projeto em questão, o ensino de dança visando o desenvolvimento de técnicas e habilidades corporais apuradas. A maioria dos movimentos são adaptados para a realidade de um corpo envelhecido que apresenta algumas limitações em relação ao aspecto funcional, o que interfere na aprendizagem e execução de movimentos.

Em entrevista concedida, PCRR⁴, a primeira aluna de graduação a assumir a prática da docência no projeto, admite que teve algumas dificuldades relacionadas a essa questão da peculiaridade do movimento do corpo idoso no início do processo:

“No início foi um pouco quebra cabeça. Até entender o ritmo deles, a questão biomecânica e fisiológica deles mesmo, o que eles conseguiam fazer... Então no início algumas aulas davam certo e outras não, porque as vezes eu queria fazer o movimento da forma como eram realizados no Sarandeiros. Aí depois eu fui conseguindo fazer as adaptações, fazendo algumas modificações na divisão da música, na questão do ritmo. E aí depois eu consegui ensinar todas as modalidades de dança folclórica: o frevo, o retumbão, o xaxado, tudo, através dessas adaptações.”

Completando mais de 10 anos de existência, o Sarandoso se mantém ativo como um importante projeto de atendimento e atuação junto à população idosa de Belo Horizonte, cumprindo seu papel nos termos institucionais de projeto de extensão e ainda dando continuidade ao grande objetivo de propagação, difusão e promoção da cultura popular brasileira, através do espaço acadêmico.

⁴ Todos os entrevistados foram identificados pelas iniciais de seus nomes, para proteção de identidade.

3.2 Objetivos

O presente estudo investigou qual a importância da dança no envelhecimento com qualidade de vida. Especificamente, busca-se compreender as motivações que levam esses idosos a participarem do projeto Dança Folclórica para a Terceira Idade, objetivando-se dimensionar o impacto e a importância desse projeto na vida desses sujeitos, na tentativa de se compreender com mais detalhamento as relações estabelecidas pelos indivíduos idosos com a dança.

3.3 Procedimentos metodológicos

Foi utilizado, neste estudo, a aplicação de um questionário validado como instrumento de medida de motivação, o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física, o que confirma a pergunta da pesquisa: qual a relação do sujeito idoso com a prática da dança? Todos os voluntários foram informados sobre os objetivos e os procedimentos que seriam realizados, tendo, em seguida, assinado individualmente um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Essa coleta de dados foi realizada na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, sendo a amostra de sujeitos composta por 15 participantes do projeto *Sarandoso*, com idades entre 65 e 81 anos, de ambos os sexos, com tempo de participação no projeto entre 8 meses e 10 anos. Tal questionário foi aplicado em um local tranquilo e sem possibilidade de interrupção durante o processo.

Todos os participantes da pesquisa responderam ao IMPRAF-54, o qual é composto por 54 itens divididos em 6 dimensões motivacionais (saúde, competitividade, prazer, estética, social e controle do estresse), com uma escala de pontuação de 5 pontos que vai do 1 (me motiva pouquíssimo) ao 5 (me motiva muitíssimo). Os dados obtidos dos questionários foram tratados no pacote Office Excel, gerando os resultados finais nas dimensões tratadas.

3.3.1 IMPRAFE-54: A motivação à prática da atividade física

O questionário é um instrumento de pesquisa amplamente utilizado em estudos acadêmicos, no qual encontra-se “(...) uma série de perguntas escritas, elaboradas previamente, com a finalidade de averiguar a opinião dos indivíduos aos quais se destina, sobre algum tema específico.” (NETO, TRIVINOS, GIL, *et. al* 1999, p.80). São vários os tipos específicos de questionários, cada um de utilização propícia em determinado contexto. Neste estudo, aplicou-se um questionário amplamente utilizado para o estudo da motivação na população idosa: o IMPRAF-54.

Segundo Barbosa (2006), o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54) é um instrumento que segue a linha teórica da Teoria da Auto – Determinação⁵ que tem sua validade confirmatória comprovada no que diz respeito à análise de seis possíveis dimensões motivacionais (saúde, competitividade, prazer, estética, social e controle do estresse) apresentadas pelos sujeitos para a prática da atividade física.

A motivação à prática da atividade física é um tema recorrente em estudos e, segundo Barbosa (2006), de grande importância na prática profissional, uma vez que fornece informações que auxiliam o planejamento e conduta das aulas de forma mais coerente e adequada aos seus respectivos contextos. Segundo Samulski (2009 p. 167), “A motivação pode ser definida como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo”. Neste sentido, podemos compreender motivação como uma gama de condutas específicas nas quais se projeta determinada pretensão. Samulski (2009 p. 168), afirma também que “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)” e ainda: “(...) a motivação apresenta (...) uma determinante de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).” (SAMULSKI, 2009 p 168)

⁵ “De acordo com essa teoria um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis intrinsecamente ou extrinsecamente, ou ainda, ser amotivado durante a prática de uma atividade.” (BARBOSA, 2006)

(...) as pessoas são altamente motivadas quando se sentem valorizadas e competentes para executar determinadas tarefas, e, além disso afirma que os três componentes (auto-estima, percepção da própria competência e do controle) influenciam o nível de motivação atual. Essas sensações, entretanto, não induzem diretamente o nível de motivação: isso se dá indiretamente, através de estados emocionais produzidos por autopercepções, como, por exemplo, da alegria, da satisfação da felicidade, do orgulho, da vergonha, etc. (SAMULSKI, 2009 p. 181)

A motivação pode ocorrer em dois diferentes níveis: intrínseco e extrínseco. Barbosa (2006) cita Ryan e Deci (2000) que sugerem a existência de uma relação direta entre bem estar psicológico, interesse, prazer, alegria e persistência e a motivação intrínseca, de modo que a ocorra a realização da atividade em prol da vivência dessas sensações. Já a motivação extrínseca segundo Ryan e Deci (2000), citados por Barbosa (2006), “ocorre quando esta atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa” e se caracteriza por comportamentos condicionados por conseqüências externas, como recompensas, necessidade de aceitação ou rejeição.

Nesse sentido, o IMPRAF-54 busca compreender as razões capazes de mobilizar pessoas para a prática da atividade física, uma vez que “a motivação tem sido destacada como uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva às pessoas à prática da atividade física” (ALLEN, 2003; ALDERMAN e WOOD, 1976; BIONDO e PIRRITANO, 1985; BRODKIN e WEISS, 1990; GILL, GROSS e HUDDLESTON, 1983; LÓPEZ e MÁRQUEZ, 2001; ROBERTS, KLEIBERT e DUDA, 1981; *apud* BARBOSA 2006). Esses dados, de acordo com Barbosa (2006), são coletados com maior precisão quando por meio de aplicação de questionários e inventários, como é o caso do IMPRAF-54.

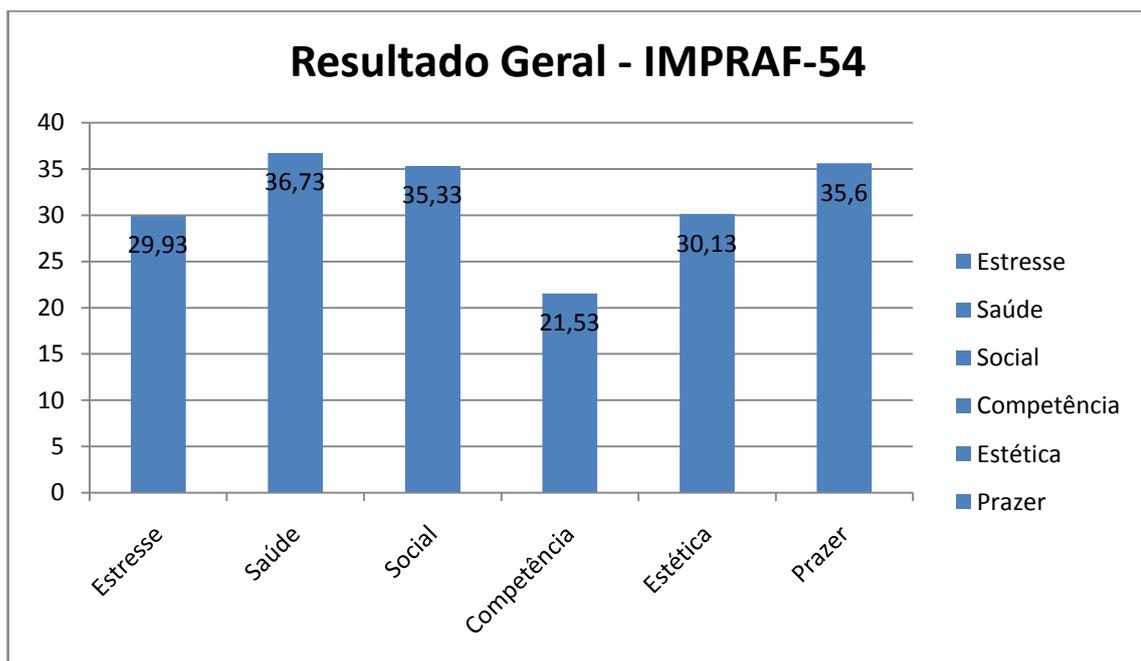
O inventário é composto de 54 itens, respondidos de acordo com uma escala de 5 pontos, indo do “motiva pouquíssimo” (1) a “motiva muitíssimo” (5), a fim de se medir seis de algumas prováveis dimensões relacionadas a motivação à prática de atividade física, sendo elas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Barbosa (2006), ao elucidar as questões relativas

ao questionário em questão, como sua função e estrutura apresentada, afirma que “o número de dimensões propostos é equilibrado (...), nenhum conteúdo em particular é privilegiado em detrimento de outro.” (Barbosa, 2006).

Além dessas informações, é importante ressaltar que o questionário em questão apresenta validade e fidedignidade satisfatórias. Diante do exposto, conclui-se que o IMPRAF-54 atende às especificidades deste estudo, no que diz respeito ao que se pretende identificar em relação ao comportamento motivacional dos idosos diante da prática da dança no projeto *Sarandoso*.

3.4 Apresentação e discussão de resultados

Considerando que o objetivo principal da presente pesquisa é entender o comportamento motivacional de uma amostra de idosos especificamente em relação à prática da dança no grupo *Sarandoso*, foi utilizado neste estudo o questionário IMPRAF-54, que disponibiliza a avaliação de seis dimensões de motivação em seu resultado.

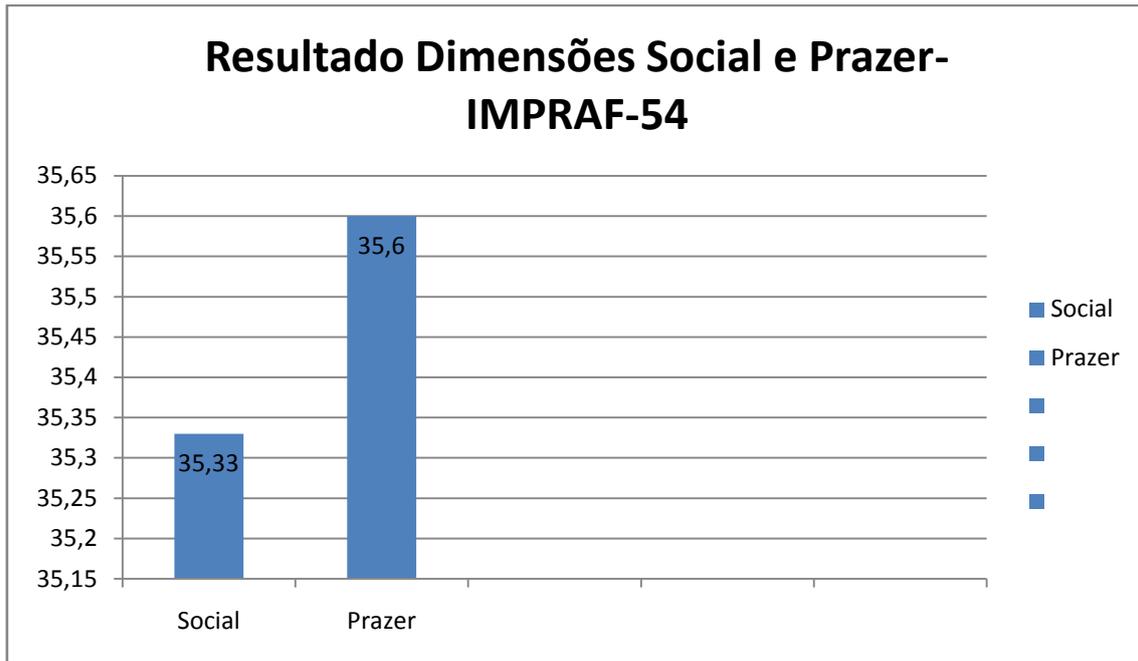


	Estresse	Saude	Social	Compet	Estetica	Prazer
baixo	0 a 19	0 a 28	0 a 20	0 a 9	0 a 23	0 a 27
moderado	20 a 31	29 a 36	21 a 32	10 a 25	24 a 34	28 a 36
alto	32 a 40	37 a 40	33 a 40	26 a 40	35 a 40	37 a 40

Primeiramente deve-se estar ciente de que todas as seis dimensões da motivação analisadas pelo IMPRAF-54 apresentam um escore máximo final de 40 pontos. Pode-se observar no Gráfico 1 que o fator *Estresse*, que “(...) expressa o desejo das pessoas de obter na atividade física alívio de suas angústias, ansiedade, irritação e estresse” (BARBOSA, 2006), alcançou uma pontuação de 29,93. O fator saúde que, segundo Barbosa (2006), “(...) diz respeito ao interesse das pessoas nos possíveis benefícios decorrentes da atividade física à saúde”, apresentou 36,73, sendo o mais alto valor em comparação às outras dimensões. Quanto à dimensão *Estética*, que “inclui motivos relacionados à busca de um modelo de corpo e de estética (...), onde a atividade física assume um importante papel na construção e desta imagem” (GARCIA e LEMOS 2003, *apud* BARBOSA 2006), o valor obtido foi de 30,13. Os fatores *Sociabilidade* e *Prazer* apresentaram ambos valores altos e bastante similares.

O Gráfico 1 indica ainda que o fator *Sociabilidade*, o qual diz respeito à atividade física associada à convivência com amigos, segundo Barbosa (2006), apresentou 35,33 pontos, enquanto *Prazer*, ainda segundo Barbosa (2006), que está associado à busca de certo regozijo por meio da prática de atividade física, apresentou escore de 35,60. Já na dimensão da *Competitividade*, responsável por expressar a “(...) motivação das pessoas que querem competir, concorrer e ganhar dos outros” (BARBOSA, 2006), Observa-se uma queda de pontuação em relação às outras dimensões já mencionados, com o valor de 21,53.

Foi feito, entretanto, um recorte nos resultados apresentados pelo questionário em questão, em função dos objetivos abrangidos na presente pesquisa. Nesse sentido, optou-se por não fazer uma análise mais aprofundada de todos os fatores dimensionais já apresentados, fato este pelo qual se discutirá apenas as dimensões sociabilidade e prazer, apresentando uma discussão de maior especificidade.



Na escala de pontuação do IMPRAF-54, as duas dimensões exibidas no gráfico 2, *Sociabilidade* e *Prazer*, apresentam valores muito similares. Ambos os valores são considerados altos, em relação aos índices obtidos pelas outras dimensões o que atribui grande expressividade a esses fatores motivacionais.

Barbosa (2006) considera a dimensão *Sociabilidade* como uma das dimensões motivacionais mais imprescindíveis para o estímulo à prática de atividades físicas, e afirma que:

O fator sociabilidade mede a motivação das pessoas que vêm na atividade física uma oportunidade para encontrar, estar, ou se reunir com amigos. Estas pessoas entendem que os momentos em que praticam atividades físicas são oportunidades para estar e conversar com outras pessoas, brincar com seus amigos e fazer parte de um grupo. (BARBOSA, 2006)

No caso específico do Grupo Sarandoso, a atividade física em questão é a prática da dança. Nesse sentido, podemos afirmar a capacidade da dança de atuar como um instrumento de socialização, legitimando-a como uma prática fundamental durante o processo de envelhecimento, uma vez que em muitos casos, a realidade do idoso é de uma vida solitária. Sem a presença diária dos filhos em casa, que

saem do lar para constituir suas próprias famílias, ou com a morte do conjugue, muitos idosos entram em uma profunda depressão ocasionada pelo sentimento de solidão. WM, participante do grupo Sarandoso, declara o motivo pelo qual integra o projeto: “Pra mim é uma terapia, é interação com as pessoas, entendeu? Tudo isso aí que eu gosto”. Fica claro que para WM, o que o faz querer manter participação no projeto é a possibilidade de estar em contato com outras pessoas.

Compartilhar a experiência do dançar com outras pessoas é uma maneira muito eficaz de se aproximar e estabelecer fortes laços de amizade, uma vez que a dança “(...) possibilita a união entre as pessoas, já que existe o simbolismo das mãos dadas que estimulam os sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo (...)” (BARRETO 2002; LORTHIOIS, 2002 *apud* FLEURY e GONTIJO, 2006). A existência dessa relação de companheirismo com os amigos conquistados nas aulas de dança aparece também nos relatos de SMP e MNF, ambas participantes do projeto Sarandoso. SMP alega: “Aqui a gente está sempre perguntando como que a outra está, uma preocupa com a outra. Quando uma não vem, né, “por que é que não veio? Vou ligar pra ela!”. A gente está sempre em contato uma com a outra”. MNF declara que “(...) o grupo é muito unido” e quando indagada sobre se a participação no grupo representava uma parte significativa de sua vida social, declara: “Muito, muito. São dez anos, né”.

Na dança, o contato com o outro e com o corpo do outro é elemento tão fundamental que intensifica as relações de confiança cumplicidade entre os participantes. “Para Barreto (2002), o fato das danças empregarem a união, totalidade, igualdade e auxílio mútuos, faz com que os participantes se sintam amparados uns pelos outros, manifestando o que há de melhor em cada um” (FLEURY e GONTIJO, 2006). Dessa forma, então, a prática da dança na terceira idade possibilita o surgimento de afinidades e amizades entre seus participantes e contribui para afastar a sensação de solidão que acompanha muitos idosos.

Além da *Sociabilidade*, Barbosa (2006) também considera *Prazer* como uma das mais importantes pelo estímulo à prática de atividade física, associando-a a obtenção de sensações relacionadas ao prazer.

Esse fator mede a motivação das pessoas interessadas o prazer que elas experimentam quando atingem seus objetivos e ideais. Estas pessoas entendem que a atividade física é fonte de satisfação, de sensação de bem estar e uma forma de auto-realização. (BARBOSA, 2006)

Essa dimensão da motivação acima citada pode estar associada à questão do caráter de atividade de lazer que a dança pode muitas vezes representar para os sujeitos que a praticam. Para se entender a relação entre prazer e lazer, é importante e necessário que se forneça uma breve definição de lazer. Sabe-se que para ser considerada como lazer, a atividade em questão deve apresentar alguns critérios e certas características relacionadas a aspectos de *tempo* e *atitude*: *tempo* no que diz respeito à realização da atividade durante o tempo que não seja o do trabalho (tempo livre) e *atitude* por considerar a sensação de prazer e a satisfação envolvidas na realização da tarefa. (MARCELLINO, 2000)

Ainda segundo este autor, uma importante e fundamental faceta do lazer é seu caráter de escolha opcional. Além disso, Marcellino (2000) aposta também no lazer como uma prática de desenvolvimento pessoal, no sentido de que pode auxiliar alguns âmbitos da vida, como o social, considerando-o "(...) um tempo privilegiado para a vivência de valores que contribuam para mudanças de ordem moral e cultural." (MARCELLINO, 2000 p.16).

A partir do pensamento de Marcellino, entende-se que viver o lazer compreende um caráter muito amplo da existência humana, e seu valor pode ser indicado pelo significado de determinada vivência para cada idoso individualmente. (ISAYAMA e GOMES, 2008).

(...)o lazer na velhice pode favorecer a ampliação do círculo de amizades, a descoberta de novas potencialidades, a superação de limites, a melhoria do humor, da ansiedade e da depressão; a diminuição da vulnerabilidade a doenças e ao estresse psicológico, a recuperação da auto-estima, a redescoberta de seu valor e papel na sociedade e a integração social. (ISAYAMA e GOMES, 2008 p. 172)

Partindo dessas informações, pode-se entender o resultado de valor significativo alcançado por *prazer* como uma dimensão de motivação na pesquisa entre os sujeitos participantes do grupo *Sarandoso*. O fato do grupo se apresentar em diversas situações, tais como escolas, congressos, festivais de dança e mesmo na própria Universidade, permite com que os participantes se sintam importantes diante da realização de uma tarefa, uma vez que, nessas situações, eles passam a ocupar um papel de destaque como artistas. Sobre isso PCRR, que foi a primeira graduanda a assumir a realização do projeto, declara:

“Isso era uma idéia que eu sempre passei pra eles: vocês são dançarinos. Não é porque é da terceira idade que a gente faz de qualquer jeito não. Porque vocês acham que vocês tem que ir de qualquer jeito? Vocês vão lindos apresentar e vocês vão apresentar bem, vocês são dançarinos. E isso foi muito importante. Tanto que hoje eu acho que eles se sentem dançarinos realmente. Não era só ficar fazendo a aula e ir embora pra casa. Era valorizar mesmo, o idoso como indivíduo que pode aprender, que pode assimilar conhecimento, pode apresentar danças belíssimas.”

Segundo Samulski (2009), quando há a sensação de competência e valorização diante da realização de determinada tarefa, os níveis de motivação sobem devido à vivência de estados emocionais como orgulho e satisfação. WM declara, em relação à sua participação no projeto: “Eu me sinto orgulhoso, isso me faz muito feliz”. Parece apropriado então, considerar a dança como uma atividade de lazer no sentido de busca da satisfação e auto-realização, seja no que se refere ao individual (desenvolvimento das potencialidades, melhoria da qualidade de vida) ou ao coletivo (relações sociais). (ISAYAMA e GOMES, 2008)

O fato de essas duas dimensões motivacionais terem apresentado uma grande importância para os indivíduos que responderam à pesquisa pode ser justificado pela teoria da hierarquia da necessidade proposta por Maslow. Segundo Maslow

(1954) existem alguns tipo de necessidades que guiam o comportamento humano, influenciando na motivação do sujeito em avançar etapas a fim suprir tais necessidades. A partir do pensamento de Maslow, Sampaio (2009) afirma:

Vê-se, portanto, que a motivação em Maslow está claramente associada à existência de um propósito, uma finalidade, um objetivo; e que esse propósito incomoda (motiva) a pessoa até que seja atingido. Uma necessidade é, portanto, algo do mundo interno das pessoas cuja privação a mobiliza e cuja gratificação, mesmo que parcial, possibilita a emergência de uma nova necessidade. (SAMPAIO, 2009 p.6)

Maslow (1954) organizou tais necessidades em formato de pirâmide, seguindo uma ordem hierárquica: na base da pirâmide se encontram as necessidades fisiológicas; em seguida a necessidade de segurança; necessidade social (pertencimento); necessidade de estima; e por último, no topo da pirâmide, necessidade de autorealização. (FIGURA 3)

Figura 3- Pirâmide da hierarquia das necessidades



Fonte: Google imagens-

https://www.google.com.br/search?q=maslow+traduzido&biw=1024&bih=466&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=xQJPVOygMcmgNsPxgKgM&ved=0CAYQ_AUoAQ

Este trabalho, no entanto, se limitará a análise de três dessas necessidades: necessidade social (pertencimento), necessidade de estima e necessidade de autorealização. Essas necessidades possuem uma profunda relação com as dimensões motivacionais acima estudadas (*prazer* e *sociabilidade*).

A partir de Maslow, Silveira (2006) entende que as necessidades sociais (ou de pertencimento) implicam em “(...) compartilhamento de afeto com pessoas em um círculo de amizade e intimidade.” (SILVEIRA, 2006 p.4) Ou seja, podemos considerar as necessidades sociais como a integração em um determinado grupo de pessoas que mantém uma alguma relação de amizade mútua. Nesse sentido, o alto valor obtido pela dimensão motivacional *sociabilidade* no IMPRAFE-54 pode ser justificado por essa necessidade de pertencimento presente na pirâmide de hierarquia das necessidades, uma vez que Maslow (1954) sugere que essas necessidades são inerentes à existência de todos os seres humanos.

A necessidade de estima por sua vez, compreende, segundo Maslow (1954), uma conquista de autoreconhecimento, no qual “(...) situa o desejo de realização, adequação, maestria e competência, que possibilita confiança com relação ao mundo, independência e liberdade.” (SILVEIRA, 2006 p.4) Já a autorealização, necessidade que ocupa a posição de topo da pirâmide hierárquica das necessidades, está muito relacionada à necessidade de autoreconhecimento, por se tratar de se obter certo desenvolvimento pessoal. Esses dois patamares de necessidades estão intimamente relacionados à dimensão motivacional de *prazer*, e uma vez que são inevitáveis ao longo da vida humana, é plausível que tenham apresentado altos índices como resultados no questionário.

Diante de todo o exposto, pode-se perceber uma profunda relação entre as duas dimensões motivacionais acima citadas: *prazer* e *sociabilidade*. Ao que parece, uma completa e dá sentido à existência da outra, tornando-se dimensões motivacionais

quase coexistentes e extremamente significativas em relação à prática de atividade física na terceira idade, no caso deste estudo, especificamente a dança folclórica desenvolvida no projeto *Sarandoso*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo se propôs a discutir algumas questões relacionadas à prática da dança na Terceira Idade. Para tanto, recorreu-se a uma revisão literária. Além disso, foi utilizado um instrumento de avaliação motivacional à prática da atividade física, aplicado em idosos participantes do Grupo *Sarandoso*, que também participaram de entrevistas, a fim de se identificar o que os motivava a participar do projeto, revelando assim a importância que a dança representa no processo de envelhecimento.

A partir das discussões do trabalho, sabe-se que a velhice é uma fase da vida na qual ocorrem inúmeras alterações no próprio e sujeito, e na relação deste sujeito com o mundo que o cerca. Observa-se, muitas vezes, uma tendência geral de negligência a esse assunto devido sua grande complexidade, uma vez que este representa a aproximação com o fim da vida e ainda é cercado de mitos. Entretanto, entende-se que a melhor maneira de erradicar preconceitos e posturas inadequadas em relação ao envelhecimento, é compreendendo-o mais profunda e amplamente, no sentido social, político e cultural.

Dessa forma, conclui-se que é urgente a necessidade de voltar maiores atenções para essa parcela da sociedade que nos últimos tempos tem apresentado o maior crescimento percentual em relação às outras faixas etárias. Só assim, será possível que se garanta os direitos básicos do envelhecimento, com dignidade e qualidade de vida.

Sabe-se que algumas atividades se configuram como parte importante na tentativa de se alcançar certa qualidade de vida na Terceira Idade. Diante do exposto no estudo, pode-se considerar a dança como uma prática de grande importância para aqueles que buscam um envelhecimento feliz e saudável, uma vez que a dança compreende fatores relativos a aspectos fisiológicos e sócio-culturais.

Essas afirmações podem ser confirmadas quando se recorre aos relatos dos próprios idosos participantes do *Sarandoso*, e aos resultados obtidos com as respostas dadas por esses mesmos sujeitos ao IMPRAF-54. Esses resultados revelam que esses indivíduos reconhecem os vários benefícios proporcionados pela prática da dança. No entanto nota-se, principalmente pelos relatos, que as questões sociais e emocionais são determinantes para a prática da dança e participação no projeto, revelando que a satisfação em termos de necessidades sociais, questões afetivas e relativas ao pertencimento e reconhecimento social, são fundamentais para o alcance de certa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, A. L. O corpo que dança. Presença Pedagógica. V.6. n.66. Nov/dez p. 20-29. 2005

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)** 2006. 140p. (Mestrado) –Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Porto Alegre, 2006

BARRETO, M. L. **Admirável mundo velho: Velhice, fantasia e realidade social.** São Paulo: Editora Ática S.A., 1992. 237 p.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990. 711p.

BLESSMANN, J. E.; **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice.** Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento. Porto Alegre, V.6, N.1. p. 21-39. 2004

BORGES, M. B. G. **A produção de conhecimento sobre o envelhecimento humano: Aspectos históricos e sociais-** Monografia- Centro Universitário de Brasília. Brasília, 2006

BOSI, E. **Memória e sociedade:** lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994. 484 p.

CAMARANO, A. M. **Muito além dos 60:** os novos idosos brasileiros. Rio de Janeiro: IPEA, 1999. 382p.

CAMINADA, E. **História da dança:** evolução cultural. Rio de Janeiro, 1999. 486p.

CÔRTEZ, G. P. **Dança, Brasil: Festas e danças Populares.** Belo Horizonte: Leitura, 2000. 187 p.

CUNHA, U. G. V.; GUIMARÃES, R. M. **Sinais e Sintomas em Geriatria.** Rio de Janeiro: Editora Revinter, 1989. 196 p.

CÔRTEZ, G. **O estudo do folclore e as artes da cena: por um não resgate da tradição.** In: CÔRTEZ, G.; SANTOS, I. F.; ANDRAUS, M. B. M. **Rituais e Linguagens da Cena: Trajetórias e pesquisas sobre Corpo e Ancestralidade.** Curitiba: CRV, 2012

CUPERTINO, K. **Nas entrelinhas da expressão: a dança folclórica do lundu.** Belo Horizonte: Cuatiara, 2006. 159 p.

ESTATUTO DO IDOSO ON LINE Presidência da República Casa Civil. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm Acesso em: 8 set. 2014

FARIA, C.; MARINHO, C. **Actividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade.** Revista Portuguesa de Psicossomática. v.6, n.1 p.93-104, 2004

FLEURY, T. M. A.; GONTIJO, D. T. **As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas.** Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento. Porto Alegre, V. 9, N.1. p.75-90. 2006

FRAIMAN, A. P. **Coisas da idade.** São Paulo: Gente, 1995.

FREITAS, G. G. O Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade. Ijuí: Unijuí, 1999

GONÇALVES, C. J. S.; COELHO, L. M. **Corporeidade, movimento, plasticidade neuronal e maturidade ativa.** Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento. Porto Alegre, V.3, N.1. p.123-148. Jun. de 2013

HADDAD, E. G. M. **A ideologia da velhice.** São Paulo: Cortez Editora, 1986. 134 p.

HORTA, C. F. M. M. **O Grande Livro do Folclore.** Belo Horizonte : Leitura, 2004. 225 p.

HUTZ, A. **Temas de geriatria e gerontologia.** São Paulo: Editora Fundo Editorial, 1986. 383 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em: <http://cod.ibge.gov.br/20aa7>. Acesso em: 30 ago. 2014

ISAYAMA, H. F; GOMES, C. L. **O lazer e as fases da vida.** In: MARCELLINO, C.N. **Lazer e Sociedade: múltiplas relações.** Campinas: Alínea, 2008

LIMA, C. F. M.; RIVEMALES, M. C. C. **Corpo e envelhecimento: Uma reflexão- Artigo de revisão.** Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento. Porto Alegre, V. 18, N.1. p.137-152 . Jun. de 2013

MALUF, A. M. **MOTIVOS E SENTIDOS DA DANÇA DA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DE PRESIDENTE PRUDENTE-SP** 2002. 159p. (Mestrado)- Faculdade de Ciências e Letras do Campus de Assis, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2002. Disponível em: <http://base.repositorio.unesp.br/handle/unesp/97651>. Acesso em 03 set. 2014.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução.** 2 ed. Campinas: ed. Autores Associados, 2000. 97 p.

MARIBEL, P. **História da dança.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989. 304p.

MATTHEWS, E. **Compreender Merleau-pointy** Petrópolis: Editora vozes, 2006. 205 p.

MASLOW, A. H. **A theory of human motivation.** 1954.
Disponível em: http://www.cra-rj.org.br/site/leitura/textos_class/traduzidos/MOTIVATIVACAO_PERSONALIDADE/
Acesso em: 24 out. 2014

MCLNTYRE, A.; ATWAL, A. **Terapia Ocupacional e a Terceira Idade.** São Paulo: Livraria Santos Editora, 2007. 236 p.

Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**
OMS, 2005. Disponível em:
http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf
Acesso em 30 ago. 2014

QUADROS, A. C. **DANÇA DE SALÃO, FUNÇÕES EXECUTIVAS E MEMÓRIA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS.** 2008.113p. (mestrado)- Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2008. Disponível em:
<http://base.repositorio.unesp.br/handle/unesp/87426>. Acesso em 28 jul.2012

SAMPAIO, J. R. **O Maslow desconhecido: uma revisão de seus principais trabalhos sobre motivação.** Revista de Administração. São Paulo, v.44, n.1, p.5-16, jan./fev./mar. 2009. Disponível em:
http://www.rausp.usp.br/busca/artigo.asp?num_artigo=1360 Acesso em: 24/10/2013

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2 ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

SANTIN, S. **Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí: Unijui, 1987. 127p.

SANTOS, T. M. A. **A dança como força de expressão no lazer**. (pós graduação)- Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais. 2001

SIEX. SISTEMA DE INFORMAÇÃO DA EXTENSÃO. Disponível em: <https://sistemas.ufmg.br/siex/AuditarProjeto.do?id=27117>. Acesso em: 10 set. 2014

SIQUEIRA, D. C. O. **Corpo, comunicação e cultura: a dança contemporânea em cena**. Campinas: Editora Autores Associados, 2006. 234 p.

TODARO, M. A. **DANÇA: UMA INTERAÇÃO ENTRE O CORPO E A ALMA DOS IDOSOS**. 2001.74 p. (Mestrado)- Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000239238>
Acesso em 28 jun. 2012

VERAS, R. P. **País Jovem com Cabelos Brancos: A Saúde do Idoso no Brasil**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Relume Dumará, 1994. 224 p.

ANEXOS

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

3

13. () ficar mais tranqüilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

5

25. () diminuir a angústia pessoal.
26. () viver mais.
27. () fazer novos amigos.
28. () ganhar dos adversários.
29. () sentir-me bonito.
30. () atingir meus objetivos.

7

37. () descansar.
38. () não ficar doente.
39. () brincar com meus amigos.
40. () vencer competições.
41. () manter-me em forma.
42. () ter a sensação de bem estar.

9

49. () ter sensação de repouso.
50. () viver mais.
51. () reunir meus amigos.
52. () ser o melhor no esporte.
53. () ficar com o corpo definido.
54. () realizar-me.

2

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

4

19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.
23. () manter o corpo em forma.
24. () obter satisfação.

6

31. () ficar sossegado.
32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
33. () conversar com outras pessoas.
34. () concorrer com os outros.
35. () tornar-me atraente.
36. () meu próprio prazer.

8

43. () tirar o stress mental.
44. () crescer com saúde.
45. () fazer parte de um grupo de amigos.
46. () ter retorno financeiro.
47. () manter-me em forma.
48. () me sentir bem.

Folha de Respostas											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	B	
1 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/>	52 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	35 <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
											<input type="checkbox"/>

A apuração pode se feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. Para obter os escores brutos basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8 (conforme se vê na Figura 4). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo masculino.

Percentis	Controle de Estresse					
	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer	
1	8,00	19,00	8,00	8,00	10,00	13,00
5	8,00	23,00	8,00	8,00	13,50	16,25
10	9,50	26,00	8,00	8,00	15,50	22,00
20	14,00	31,00	10,00	8,00	19,00	24,00
25	14,50	31,00	12,25	8,00	20,00	25,25
30	17,00	32,00	14,00	8,00	21,00	26,00
40	18,00	33,00	16,00	11,00	24,00	30,00
45	19,25	33,25	19,25	12,00	25,25	31,00
50	22,00	34,00	20,00	14,00	28,00	31,50
55	24,75	35,00	24,00	15,00	28,75	32,00
60	25,00	35,00	26,00	17,00	30,00	33,00
70	27,00	37,00	29,50	20,50	31,00	35,50
75	29,50	38,00	31,50	22,00	32,75	36,75
80	32,00	38,00	33,00	23,00	35,00	38,00
90	35,50	40,00	37,50	28,50	39,00	40,00
95	37,50	40,00	39,75	31,25	40,00	40,00
99	39,00	40,00	40,00	35,00	40,00	40,00

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO- TCLE

Eu, Priscilla Monteiro, responsável pela pesquisa: ESTUDOS SOBRE A VELHICE: POR QUE DANÇAR NA TERCEIRA IDADE? A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SARANDOSO DA UFMG, convido você para participar como voluntário deste estudo. Esta pesquisa pretende compreender a importância da dança no processo de envelhecimento. Sua participação compreende responder um questionário que avalia possíveis motivações para a prática da atividade física, o IMPRAF-54. Sua participação será voluntária. Durante todo o período da pesquisa você tem o direito de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento, bastando para isso entrar em contato, com a pesquisadora. Você tem garantido o seu direito de não aceitar participar ou de retirar sua permissão, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou retaliação, pela sua decisão. As informações desta pesquisa serão confidenciais, e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação.

Eu, _____.

Estou ciente e de acordo com a participação nesta pesquisa, de forma voluntária.

Data: _____.

Assinatura: _____.

TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO- TCLE

Eu, Priscilla Monteiro, responsável pela pesquisa: ESTUDOS SOBRE A VELHICE: POR QUE DANÇAR NA TERCEIRA IDADE? A EXPERIÊNCIA DO GRUPO SARANDOSO DA UFMG, convido você para participar como voluntário deste estudo. Esta pesquisa pretende compreender a importância da dança no processo de envelhecimento. Sua participação compreende participar de uma entrevista. Sua participação será voluntária. Durante todo o período da pesquisa você tem o direito de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento, bastando para isso entrar em contato, com a pesquisadora. Você tem garantido o seu direito de não aceitar participar ou de retirar sua permissão, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou retaliação, pela sua decisão. As informações desta pesquisa serão confidenciais, e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre sua participação.

Eu, _____,

Estou ciente e de acordo com a participação nesta pesquisa, de forma voluntária.

Data: _____.

Assinatura: _____.