

O significado da dança na terceira idade

The meaning of the dance in the third age

*Indara Jubin Leal**
*Aline Nogueira Haas***

Resumo

Este artigo busca um aprofundamento teórico-prático das questões relativas ao perfil das pessoas que buscam a dança na terceira idade. O objetivo geral é analisar o significado da dança na terceira idade. A pesquisa caracteriza-se como descritiva, de campo e de análise qualitativa. A amostra é composta por 13 idosas do sexo feminino com idade acima de 65 anos, participantes do projeto “Dança na Terceira Idade”, vinculado à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e à Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. As idosas da amostra praticavam dança uma vez por semana durante uma hora e meia. No decorrer da pesquisa efetuaram-se entrevistas semi-estruturadas com perguntas abertas, com o intuito de verificar o significado da dança na vida do idoso. Após a realização das entrevistas, as informações colhidas foram sintetizadas, procedendo-se à análise dos conteúdos,

classificando, categorizando e interpretando os dados obtidos, com o que se chegou às considerações finais do estudo. A dança é importante para todas as entrevistadas, pois proporciona-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal.

Palavras-chave: dança, terceira idade, significado da dança.

* Acadêmica da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

** Professora Doutora da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Recebido em fev. 2005 e avaliado em jul. 2005

Introdução

Sem qualquer sombra de dúvida, repousa no desenvolvimento científico e nos avanços tecnológicos a longevidade da existência humana, os quais prolongam bastante a idade média de vida da população. Na maior parte dos países do mundo, sejam desenvolvidos, sejam em desenvolvimento, a tendência é a existência de cada vez mais pessoas idosas, o que se deve ao controle da natalidade e à ampliação dos programas de saúde pública, reduzindo consideravelmente as taxas de mortalidade tanto na infância quanto na velhice. Atualmente, nesses países existe uma preocupação constante com os idosos, isto é, com a chamada “terceira idade” ou “idade boa”, aos quais é proporcionado uma gama enorme de atividades, tais como pacotes turísticos, programas de atividades físicas, recreação etc. Existem múltiplas instituições públicas e privadas que promovem essas atividades com o objetivo de manter o idoso ativo mental e fisicamente, retardando, muitas vezes, o ritmo de perda de algumas de suas funções vitais.

A terceira idade é mais uma etapa do ciclo de vida do ser humano. Dados da Organização Mundial da Saúde da década de 1990 informam que em 1950 havia no mundo cerca de 204 milhões de indivíduos com idade superior a sessenta anos; em 1998, esse contingente alcançava 579 milhões. As projeções indicam que, em 2050, a população idosa será de 1 900 milhões de pessoas. No Brasil, a população de terceira idade vem aumentando com o passar dos anos. Atualmente, a expectativa de vida é de 67 anos e, em 2025, poderá chegar aos 74 anos. Neste mesmo ano estima-se que seremos a sexta nação do mundo em número

de idosos (32 milhões). A nossa média de vida não é melhor porque a nossa taxa de natalidade ainda é muito alta se comparada à dos países europeus, como Alemanha, Inglaterra, Itália etc.

Com os dados expostos, podemos ver que o Brasil também não é mais um país de jovens. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística indicam que, de 1950 a 2000, a população de idosos do país triplicou, fenômeno que deverá ocasionar sérias modificações na nossa sociedade. O envelhecimento da população do Brasil na atualidade é um fator que preocupa especialmente pela problemática social e econômica que comporta. No estado do Rio Grande do Sul, a população de terceira idade também vem aumentando: no ano de 1996, 8,9% (9 679 299 habitantes) da população total do estado tinham mais de sessenta anos e a expectativa de vida dos gaúchos era de 70,5 anos (dados de 1993 a 1995); as mulheres apresentam maior expectativa de vida (74,6 anos) que os homens (66,7 anos). Sem dúvida, o envelhecimento é um processo decorrente do desenvolvimento da sociedade, e o nosso estado também está passando por esse processo.

Hoje se dá mais atenção para esse importante tema, por meio de medidas e programas social-educativos direcionados a essa faixa etária. Em nosso país já existem instituições preocupadas com a população de terceira idade, que procuram ajudá-la a envelhecer com qualidade de vida. Na verdade, são muitos os programas existentes, entretanto a não-adequação das atividades propostas pode prejudicar bastante e não atender às necessidades dessa população. Estudos na área da atividade

física para a terceira idade (Frontera et al., 1988; Faro, Lourenço e B. Neto, 1996; Silva, Rodrigues e Prado, 2000; Antoniazzi e Dias, 2000) têm sido realizados demonstrando a importância dessa prática para a melhora da qualidade de vida do idoso.

Outros pesquisadores vêm estudando a importância da prática da dança como forma de atividade física para o idoso. Prado et al. (2000), num estudo realizado na área da dança para a terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

Robatto (1994) cita que a dança pode ter seis funções: auto-expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar o significado da dança na terceira idade e, especificamente, identificar o seu significado antes e durante a sua prática, além de compreender a importância da dança para essa faixa etária.

Materiais e métodos

A pesquisa caracteriza-se como descritiva, de campo e de análise qualitativa. A amostra do estudo foi composta de oito

idosas participantes do projeto “Dança na Terceira Idade”, vinculado à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. As idosas participantes do projeto praticaram dança uma vez por semana, com duração de uma hora cada aula. Nessas aulas foram ministrados vários estilos de dança, entre os quais a dança de salão e a dança livre, que se identificam mais com esse tipo de população. O local das aulas foi o prédio 80 da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Convidadas as participantes do projeto “Dança na Terceira Idade” para a pesquisa, elas assinaram um termo de consentimento livre e de esclarecimento e receberam explicações claras e completas sobre o estudo, ficando cientes das suas características. A amostra de estudo foi intencional e teve como critério de inclusão a inexistência de problemas de saúde na população; por isso, deveriam apresentar atestado médico autorizando-as a realizar as aulas de dança. A participação deveria ser totalmente voluntária.

Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com perguntas abertas, gravadas e posteriormente transcritas com fidelidade, sem alterações dos vocábulos utilizados, evitando a distorção das informações e buscando anotar os fatos como realmente ocorreram. A entrevista foi elaborada com base seguinte tópico: o significado da dança na vida do idoso antes e depois da prática desse tipo de atividade. As entrevistas eram realizadas numa sala, onde permaneciam o entrevistador e o entrevistado. Por meio de uma conversa informal iniciávamos a entrevista e, a

seguir, fazíamos as perguntas específicas. Em todos os momentos mantivemos o caráter de informalidade, pois a naturalidade e a descontração nas respostas são fundamentais para a pesquisa na busca das diferentes representações sobre o assunto em questão e na exploração de diferentes opiniões. Desse modo, levando em consideração a questão das possíveis limitações do estudo, optamos por não delimitar totalmente as variáveis a serem analisadas no estudo, pois poderiam surgir outros aspectos no decorrer das entrevistas que, em princípio, não eram considerados importantes, mas, durante o transcurso da atividade, passariam a sê-lo.

Após a realização das entrevistas, as informações recolhidas foram sintetizadas para a realização da análise dos conteúdos nelas contidos, classificando-se, categorizando-se e interpretando-se os dados obtidos. Com esse procedimento foram feitas constatações e a análise de conteúdos com a elaboração de categorias preestabelecidas (significado da dança antes e durante a prática dessa atividade e importância da dança para a população estudada). As análises obtidas nas entrevistas realizadas foram discutidas, chegando-se às considerações finais do trabalho.

Discussão dos resultados

Indiscutivelmente, não podemos negar que a atividade física é fundamental, quando não primordial, na vida e na melhora da qualidade de vida do idoso. Não são poucos os autores que afirmam isso e corroboram com essa idéia. Crescentes estudos têm-se voltado para a terceira idade. A dança como atividade física para os idosos é um dos exercícios mais procurados, e vários

fatores podem ser os responsáveis por essa afinidade, mas, sem dúvida, a aceitação por parte dos idosos é determinante.

As oito idosas observadas e entrevistadas foram identificadas com números. Observamos que, no geral, as dificuldades que algumas alunas possuíam inicialmente foram superadas após alguns meses de aulas. As melhoras na coordenação, no equilíbrio, no ritmo, na lateralidade, na consciência corporal, na resistência e na memorização foram visíveis. Assim observamos que a dança tem uma influência positiva nos aspectos físicos das idosas estudadas. Também observamos sua influência de forma evidente nos aspectos sociais, pois a integração entre as alunas e a professora melhorou no decorrer das aulas.

As entrevistas foram divididas em perguntas que versavam sobre a importância da dança, o significado da dança na vida do idoso, mudanças que ocorreram na sua vida antes, durante e após essa prática e as influências ocasionadas pela dança em seus aspectos físicos e sociais.

Segundo diferentes autores (RIBEIRO, 1993; NANNI, 1995; MARQUES, 1999; CARLI, 2000), a dança, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais. Também tem influência na prevenção de doenças degenerativas. Obtivemos neste estudo expressivos resultados que concordam plenamente com os desses estudiosos.

Dançar faz com que qualquer um se sinta bem, nos dá prazer e produz alegria. Em relação à importância da dança na vida das idosas, podemos observar que muitas que ditaram que faz bem aos aspectos físicos, sociais, psicológicos e para a saúde:

[...] a dança é boa pro corpo e pro espírito [...]. (Idosa 1)

[...] os movimentos me fazem muito bem à saúde [...]. (Idosa 6)

[...] uma pessoa mais fechada, até carrancuda. E agora me soltei mais, estou mais alegre, me sinto bem [...]. (Idosa 5)

Outras idosas falaram sobre o gosto de dançar:

[...] tem muita importância porque eu sempre gostei de dança desde pequena [...]. (Idosa 3)

[...] pra mim é muito bom, eu gosto [...]. (Idosa 4)

[...] eu gosto mesmo de música e dança [...]. (Idosa 7)

[...] bem é porque eu gosto de dançar [...]. (Idosa 8)

Para criar parâmetros, elas foram questionadas a respeito de a dança ser mais importante hoje do que antes, ao que três idosas responderam que não, pois sempre gostaram muito de dançar:

[...] Não, mas para mim foi sempre muito importante [...]. (Idosa 3)

[...] Não (ênfática). Para mim foi sempre muito importante [...]. (Idosa 6)

[...] Não... Eu sempre gostei muito [...]. (Idosa 8)

Cinco idosas responderam positivamente, alegando diferentes motivos, principalmente sociais:

[...] Pra mim agora a dança é bem importante, porque inclusive eu conheci outras pessoas e estou me relacionando bem [...]. (Idosa 1)

[...] É importante... quando eu entrei pro grupo eu gostei muito e estou me sentindo muito bem [...]. (Idosa 2)

[...] pra mim é mais importante... Tu faz amizades, conhece outras pessoas [...]. (Idosa 4)

[...] Muito mais [...]. (Idosa 5)

[...] Eu acho que é... A gente tem mais tempo para fazer o que a gente quer [...]. (Idosa 7)

Em relação ao significado da dança na vida do idoso, em todas as falas das entrevistas se evidencia algum significado, que varia de uma resposta para a outra, muitas vezes associado a uma atividade prazerosa:

[...] Agora ela significa muito para mim... É uma coisa que eu tô fazendo pra mim. Satisfação [...]. (Idosa 1)

[...] a dança é... feliz de quem pode praticar [...]. (Idosa 2)

[...] eu acho bonito poder dançar (risos). É diversão [...]. (Idosa 4)

[...] Eu me sinto muito bem e penso que nada faria com que eu faltasse essas aulas [...]. (Idosa 6)

[...] Ai... Ela é tudo pra mim... Ela é muito importante pra mim, porque eu me sinto viva [...]. (Idosa 7)

Na pergunta sobre o que a dança significava antes de a idosa frequentar as aulas, podemos observar as diferentes vivências de cada uma, remetendo à constante evolução pessoal, artística e social por que passamos, mas não nos apercebemos:

[...] Ah! Uma coisa que eu achava impossível. Pra mim era impossível eu dar um passo sequer de dança [...]. (Idosa 1)

[...] Eu adorava! Quer dizer é uma coisa que tava em mim. Eu gosto, eu gosto da dança, mas tava assim sufocado, não botava pra fora [...]. (Idosa 2)

[...] Ah! Eu sempre achei importante tudo que via assim que era arte [...]. (Idosa 3)

[...] Eu pensava que eu podia. Eu pensava que todo mundo querendo fazer pode fazer porque é bom [...]. (Idosa 4)

[...] Eu admirava os outros quando iam em bailes ou iam dançar. Eu sempre gostei, né [...]. (Idosa 5)

[...] Uma coisa que foi assim roubada de minha vida. Não me deixaram. Então eu sentia muita falta. Agora eu acho, ou melhor, eu fico muito feliz de poder dançar, ouvir música, alegria. Pra mim é muito importante a dança e a música. Ali está a alegria toda [...]. (Idosa 6)

[...] É como eu te disse... Eu venho nas aulas e observo. Eu vejo o ciclo da vida. Tudo é bacana para mim. Se fosse eu sozinha eu ia me apavorar [...]. (Idosa 7)

[...] Eu dancei já bastante e antes ela me lembrava e eu sempre pensava em divertimento [...]. (Idosa 8)

Nas perguntas que envolviam o aspecto psicológico das alunas podemos constatar as diferenças de auto-estima e auto-imagem. Encontramos no grupo o despertar de uma nova vida a partir da dança, além do apoio que essa atividade fornece para melhorar seus cotidianos:

[...] Com certeza, me sinto melhor para enfrentar a vida, antes eu pensava que tudo era horrível. Nem parece que eu tenho 74 anos. Eu não quero saber se estou sozinha, eu sou feliz. Me sinto linda [...]. (Idosa 2)

[...] depois da dança tudo parece melhor. Me sinto bem, me sinto leve com mais disposição... Eu me sinto mais solta. Eu não sou tão tímida como eu era [...]. (Idosa 3)

[...] Me acho mais faceira, mais bonita. Eu danço e me olho no espelho para dar uma revisada no “corpícho”. Pareço mais nova [...]. (Idosa 4)

[...] Melhorou muito. Bem eu vou fazer 70 anos e não me sinto com essa idade. Eu me sinto bem mais nova, pelo jeito que eu me movimento que eu tenho disposição [...]. (Idosa 5)

Questionadas sobre suas infâncias e se nessa dançavam, as idosas deram depoimentos interessantes em relação às posturas diferentes de seus pais com relação à expressão e à arte da dança:

[...] Gostava de olhar, quando eu ia nos aniversários das minhas amigas, mas nunca dancei. Eu tive uma educação em casa muito rígida [...]. (Idosa 1)

[...] Não dançava. Era filha de pais muito rígidos [...]. (Idosa 2)

[...] Eu sempre fui muito tímida, então eu tinha vergonha de fazer alguma coisa assim e ser criticada. Então eu só ficava olhando e dançando em pensamento. Na adolescência o meu pai não deixava a gente ir a baile [...]. (Idosa 3)

[...] Quando eu era criança... meu pai e minha mãe eram muito bailarinos. Bah! Gostavam de dançar [...]. (Idosa 4)

[...] Quando eu era bem pequena minha mãe me fantasiava para o Carnaval. Me levava pro baile infantil [...]. (Idosa 5)

[...] Ballet, mas aí chegou na ponta e começou a sangrar meus pés. Aí a mãe comprou aquilo, aquela coisinha, como é?! Ponteira. É... Eu usei umas duas ou três vezes e desisti [...]. (Idosa 7)

[...] Não, mais na adolescência [...]. (Idosa 8)

Conclusão

Aprofundar mais os estudos nas áreas da dança e terceira idade e a compreensão na área da pesquisa é necessário. Nas per-

guntas abertas realizadas às entrevistadas sobre a importância da dança, o significado dessa prática antes e durante a atividade é percebido na medida em que por meio dela podem-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que os acompanham desde sua infância. Além disso, proporciona prazer, felicidade, satisfação, diversão, enfim, sensações prazerosas.

A dança é importante para todas as entrevistadas, por proporcionar-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal – todas gostam dessa atividade, por isso estão fazendo as aulas.

Verificamos que ainda existem poucos estudos na área, destacando-se a relevância dessa prática. Assim, pretendemos dar continuidade à pesquisa buscando um maior aprofundamento do tema.

Abstract

This article searches a theoretician-practical deepening for the relative questions to the profile of the people who search the dance in the third age. The general objective of exactly is to analyze the meaning of the dance in the third age. The research if characterizes for being descriptive, of field and qualitative analysis. The sample is composed for 13 aged ones of the feminine sex with age above of 65 years, participants of the “Projeto Dança na Terceira Idade” bonded to the “Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários” and “Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul”. The sample practiced dance one time per week during one hour and stocking. In elapsing of the research

interviews half-structuralized with opened questions had been effected, with intention to verify the meaning of the dance in the life of the aged one. After the accomplishment of the interviews, the collected information had been synthesized, happening the analysis of the contents contained in the same ones, classifying, categorizing and interpreting the gotten data, arriving it the final consideration of the study. The dance is important for all the interviewed ones, therefore it provides physical well-being, social and psychological, she is beneficial for the health and it is an activity that brings personal satisfaction.

Key words: dance, third age, meaning of the dance.

Referências

- ANTONIAZZI, R. M. C.; DIAS, J. F. S. Benefícios da prática da musculação para idosos. *Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade*, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n. 5, p. 253-265, 2000.
- CARLI, S. C. *O idoso e a dança: aptidão física, auto-imagem e auto-estima*. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000. CDs,
- FARO Jr., M. P.; LOURENÇO, A. F. M.; NETO, T. L. B. Alterações fisiológicas e atividade física na terceira idade. Revisão de literatura e comentários. *Âmbito Medicina Desportiva*, v. 5, p. 20-24, 1996.
- FRONTERA, W. R. et al. Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function. *Journal of Applied Physiology*, v. 63, n. 3, p. 1038-1044, 1988.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística*. Disponível em: <http://ibge.gov.br>. Acesso em: jul. 2004.

MARQUES, I. *Ensino da dança hoje: textos e contextos*. São Paulo: Cortez, 1999.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.

NANNI, D. *A dança educação: princípios, métodos e técnicas*. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: <http://who.int>. Acesso em: fev. 2004.

PRADO, T. P. et al. A terceira idade da dança. In: *Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000*. Universidade Federal de Santa Maria, 2000. p. 30-31.

RIBEIRO, M. G. C. *O idoso, a atividade física e a dança*. Dissertação (Mestrado) – UFRJ, Rio de Janeiro, 1993.

ROBATTO, L. *Dança em processo: a linguagem do indizível*. Salvador: UFBA, 1994.

SEVERO, C.; DIAS, J. F. S. As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A Terceira Idade da Dança”. *Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade*, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de

Santa Maria, n. 5, p. 163-181, 2000.

SILVA, A. R.; RODRIGUES, A. S.; PRADO, T. P. Atividade física na terceira idade: o despertar de um idoso. *Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade*, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n. 5, p. 163-181, 2000.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

Endereço

Indara Jubin Leal
Rua Dr. Vargas Neto, 280/316
Porto Alegre - RS
CEP: 91250-000
E-mail: indaraleal@yahoo.com.br

Aline Nogueira Haas
Rua Eng. Teixeira Soares, 112/503
Porto Alegre - RS
CEP: 90440-140
E-mail: ahaas@pucrs.br