

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Leandra Paula Lago

**A SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO E O MOVIMENTO CORPORAL
COLETIVO**

Dissertação apresentada para a
obtenção do título de Mestre em
Gerontologia pela Universidade
Católica de São Paulo.

**SÃO PAULO
2005**

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

LEANDRA PAULA LAGO

**A SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO E O MOVIMENTO CORPORAL
COLETIVO**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Gerontologia, sob a orientação da Professora Doutora Elisabeth Frohlich Mercadante.

**SÃO PAULO
2005**

Banca Examinadora

São Paulo, _____ / _____ / 2005.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Benê e Lago, que são tudo de mais valioso que possuo.

Juntos vocês me ensinaram a enfrentar os problemas, a respeitar o próximo; ajudaram-me a alcançar meus objetivos, e me deram muito carinho, compreensão, amor e educação.

Sou muito grata por tudo. Amo vocês!

À minha irmã Vanessa, agradeço-lhe pelo companheirismo, amizade, carinho e compreensão. Você é muito especial em minha vida.

Às minhas avós Laura e Rita, que nunca economizaram carinho e compreensão, ajudando-me sempre com palavras sábias de grande valor.

Aos meus avós Mário e Eurico, que partiram para o oriente eterno, minha gratidão.

“Não deixe sua vida ficar muito séria.

Viva como se estivesse num jogo,

Saboreie tudo o que conseguir,

As derrotas e as vitórias, a força do

Amanhecer e a poesia do anoitecer”.

Roberto Shinyashiki

AGRADECIMENTOS

A Deus, que sempre iluminou o meu caminho, dando-me forças para vencer as difíceis etapas da vida.

Aos meus pais, que sempre estiveram ao meu lado dando-me carinho, compreensão e força para continuar lutando.

Agradeço especialmente à minha irmã Vanessa, que dedicou muitos momentos de sua vida, colaborando comigo nesta longa caminhada.

À minha amiga Maria Carolina que sempre esteve presente, ajudando-me e dando-me força.

À minha orientadora Elisabeth F. Mercadante, que não mediu esforços para que esse trabalho se concretizasse.

Aos meus mestres, que contribuíram sabiamente para meu aprendizado, orientando-me a seguir um caminho iluminado. A ajuda de vocês não tem preço.

À professora Zélia Therezinha Monteiro Capassi, que se esforçou muito, atendendo-me de forma especial para a realização deste trabalho.

Às professoras Nelsi Coelho Araújo Calazans e Anézia Sodré Coelho, que incentivaram e colaboraram para que eu entrasse neste curso.

À tia Eneida Andrade Dias (em memória), que com sua afinidade com a música e a dança, foi uma grande incentivadora e colaboradora para a realização deste trabalho. Serei eternamente grata.

À tia Leniuda pelo apoio nos momentos difíceis e por desfrutar comigo alegremente os momentos felizes.

Aos meus padrinhos Irineu Mota Ramos e Silvia Sutto Ramos, que sempre me espelharam relatando os esforços que fizeram para chegar onde estão.

Aos meus parentes e amigos meus agradecimentos.

RESUMO

O objetivo da presente dissertação pesquisa como o movimento corporal coletivo, através das danças de salão promove, uma nova socialização do idoso.

A pesquisa foi realizada com idosos, que fazem parte de um grupo de Danças de Salão da Universidade Aberta à Terceira Idade das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul.

Foram entrevistados cinco alunos, sendo três homens e duas mulheres com idade acima de 60 anos.

As falas apresentadas nas suas entrevistas foram analisadas a partir de teorias como: corpo, envelhecimento, socialização, movimento corporal e dança de salão.

Para nortear a pesquisa elaboramos um questionário mais geral que foi aplicado em trinta (30) participantes do grupo e a partir daí selecionamos cinco (5) pessoas para serem entrevistadas. O roteiro de entrevistas que elaboramos encontra-se em anexo.

Entendemos que as questões expostas no roteiro apontam para avaliações, interpretações dos entrevistados idosos sobre as várias possibilidades da velhice ser vivida, de novas formas, de diferentes maneiras e, também, como o corpo pode possuir novos significados que não impeçam o idoso de dançar, manter contato com o outro e planejar o futuro.

Palavras chaves: Envelhecimento, movimento corporal coletivo, socialização, danças de salão.

ABSTRACT

The aim of the present dissertation is to show how the collective corporal movement, through the dance hall promotes, a new old people socialization. The research was performed with old people that take part of a dance hall group from Open University to Third Age of Faculdades Integradas of Santa Fé do Sul. Five students were interviewed, being three men and two women with age above 60 years old. The speeches showed in interviews were checked through theories as: body, effect of aging, socialization, corporal movement and dance hall. To guide the research, we elaborated a more general questionnaire which was applied on thirty participants of the group and from this we selected five people to be interviewed. The interview script we elaborated is found in attached. We see that the exposed questions on script point to tests, interviewed old people's interpretations about the several possibilities of old age to be lived, of new ways, of different manners and, as well, how the body may own new meanings that do not hinder the old people to dance, to keep touch with the other one and to plan the future.

Key-words: Effect of aging, collective corporal movement, socialization, dance hall..

SUMÁRIO

Introdução.....	14
Capítulo I: Contextualização do Tema.....	25
Capítulo II: Procedimentos Metodológicos	53
Capítulo III: Análise e Interpretação	63
Considerações Finais	87
Referências Bibliográficas	94
Apêndice.....	102

INTRODUÇÃO

De acordo com o censo de 2000 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o crescimento da população de idosos, em números relativos e absolutos, é um fenômeno mundial e está ocorrendo a um nível sem precedentes. No ano de 2000, a percentagem de idosos no Brasil era de 8,6%, ou seja, 14 milhões de idosos.

Camarano (2002:5) afirma:

“As proporções da população mais idosa, ou seja, acima de 80 anos estão aumentando em ritmo acelerado. Esse tem sido o segmento populacional que mais cresce, embora ainda apresente um contingente pequeno”.

A chegada do Século XXI trouxe, sem dúvida, uma grande mudança na humanidade e seus reflexos são percebidos no plano científico, tecnológico, social, político.

Esse crescimento se deve à melhoria das condições de vida, tais como: alimentação, grande número de pessoas que praticam atividades físicas, melhoria na saúde pública, descobertas de novas vacinas. Os avanços da ciência, as melhores condições de vida, o saneamento básico, a tecnologia permitiram, indubitavelmente, que o ser humano vivesse mais.

O envelhecimento populacional brasileiro é um dos grandes desafios desse século. Enfrentá-lo no momento que as políticas sociais estão sendo implantadas e em que a seguridade apresenta um quadro especial ora dramático ora não, requer um esforço amplo de atuação não só do Estado, mas também da sociedade civil.

Alexandre Kalache, médico e chefe do Programa de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial de Saúde, em entrevista à grande imprensa (2002), diz que estamos vivendo um momento de envelhecimento rápido da população mundial e em particular os países de terceiro mundo. Também baseado em dados da ONU (Organização das Nações Unidas), Veras (1994), afirma que desde 1980 mais da metade da população mundial que atinge os 60 anos vive em países em desenvolvimento. Enfatiza que até o ano de 2025 essa proporção se elevará a três quartos, e que o Brasil passará a ser o sexto país do mundo em população idosa, sendo que em 1950 era o décimo sexto.

Para Veras (2002), a queda da taxa de mortalidade e a redução da taxa de fecundidade, a partir da década de 1960, são dois determinantes básicos da transição demográfica, caracterizada pela mudança de um nível alto de mortalidade e fecundidade para níveis mais baixos, o que altera significativamente a estrutura etária da população.

Segundo Karsch (1999:6),

“A longevidade no Brasil trouxe consigo a substituição das causas de mortes por doenças infecto-parasitárias, por doenças cardíacas e pelo câncer como causa de mortes nas idades mais avançadas. As enfermidades crônicas não transmissíveis como o Acidente Vascular Cerebral e a Doença de Alzheimer também predominam”.

Aceitar que estamos envelhecendo não é uma tarefa fácil. Dessa forma, Beauvoir (1990), em sua pesquisa sobre a velhice e especificamente em relação ao corpo que envelhece, assinala que muitos tentam iludir aos outros com seus trajes e maquiagem, mas acima de tudo estão tentando convencer a si mesmos que escapam da lei geral. Levam consigo a idéia de que aquilo só acontece com os outros e que para eles tudo é diferente.

Se voltarmos à antiguidade, poderemos ver que os homens já faziam críticas aos danos que o tempo faz nos corpos.

No livro *“Atividade Física na Terceira Idade”*, Meirelles (1997:15), cita que o filósofo egípcio Ptah-Hotep, no ano de 2500 a.C. reclamava:

“Quão penosa é a vida do ancião! Vai dia a dia enfraquecendo, a visão abaixa. Seus ouvidos se tornam surdos, a força declina, o corpo não encontra repouso, a boca torna-se silenciosa e já não fala” .

O autor ainda conclui: *“A velhice é a pior desgraça que pode acontecer a um homem”*.

Entre os gregos, a velhice era tratada com desdém e os jovens como belos. Estes tirados da corrente da vida antes que o tempo os tornasse velhos, no entanto, os homens de pensamento tinham na mesma época uma visão diferente.

Meirelles (1997:16) cita Homero que dizia: *“A velhice está ligada à sabedoria. O velho tem a experiência e o dom da palavra”*.

Este mesmo autor (1997:16) também relata sobre Sócrates que apesar de não ter atingido a plena velhice pontificava: *“Para indivíduos prudentes e bem preparados, a velhice não constitui peso algum”*.

Já Platão (apud Meirelles, 1997:16) afirmava:

“A velhice faz surgir em nós um sentimento imenso de paz e libertação”. E ainda dizia mais: “não podemos possuir nenhum objeto de culto mais digno de respeito do que um pai ou avô, uma mãe ou avó oprimidos pela velhice”.

Já Aristóteles, em *“A Retórica”* (apud Beauvoir, 1990:136-137), elogia a juventude e arrasa a velhice:

“Porque viveram inúmeros anos, porque muitas vezes foram enganados, porque cometeram erros, porque as coisas humanas são, quase sempre, más, os velhos não tem segurança em nada, e seu desempenho em tudo está manifestamente aquém do que seria necessário. Eles são reticentes, hesitantes, temerosos. Por outro lado têm mau gênio, pois, no fundo, ter mau gênio é supor que tudo está pior. Estão sempre supondo o mal em virtude de sua desconfiança e desconfiam de tudo por causa de sua experiência da vida. São mornos, tanto nos amores, como nos ódios. São mesquinhos porque foram humilhados pela vida. Falta-lhes generosidade. São egoístas, pusilâmines, frios. São imprudentes; desprezam a opinião. Vivem mais da lembrança do que da esperança. Tagarelam, repisam o passado. Seus arrebatadores são vivos, mas sem força. Parecem moderados porque não tem desejo, mas apenas interesse. É para esses interesses que vivem, e não para a beleza. Estão abertos à piedade, não por grandeza de alma, mas por fraqueza. Lamentam-se, e não sabem mais rir”.

Aristóteles vê a decadência do velho, Platão vê seu apogeu; Aristóteles vê o corpo, Platão vê o espírito.

Através do tempo a visão da velhice se divide também entre os Aristotélicos e os Platônicos.

De maneira geral, parece que o fato de uma pessoa envelhecer é de difícil aceitação. Beauvoir (1990:358) afirma, “O inconsciente do ser humano ignora a velhice e alimenta a ilusão da eterna juventude”.

Em geral, o ser humano teme a aparência de seu corpo, não aceitando que há contrastes entre a juventude e a velhice.

As relações de contrastividade são elementos fundamentais na construção de identidades. Elas existem para que haja a formação de várias identidades sociais e o conjunto dessas identidades formam um sistema que gera a possibilidade de estratégias de diferenças.

Mercadante (1996) em seu texto deixa claro que a identidade do idoso em nossa sociedade é construída pela contraposição à identidade do jovem,

contrapondo-se também as qualidades dos mesmos, jovens e velhos: atividade, força, memória, beleza, potência e produtividade.

As qualidades que vão definir o perfil dos “velhos” são estigmatizadoras e frutos da ideologia da sociedade. Os velhos também conhecem e partilham dessa ideologia e definem o velho em geral, não o velho em particular. Eles não se sentem incluídos nessa ideologia. Passam por “crises de identificação”, onde o idoso se sente velho através do outro. Assim, se o “velho” não sou “eu”, o “velho” é o “outro”.

Simone de Beauvoir (1990:353) chama a atenção em seu texto para esta relação que se estabelece entre o eu e o outro, assim ela afirma:

“É normal, uma vez que em nós é o outro que é velho, que a revelação de nossa idade venha dos outros. Não consentimos nisso de boa vontade. Uma pessoa fica sobressaltada ao se ouvir qualificar de velha pela primeira vez”.

Essa autora explica também que as pessoas podem se sentir jovens ou adultos por muitos anos, mas em determinado momento, pelo olhar dos outros, não se encontram mais nessas categorias, e se estabelecem na categoria de velho.

Segundo Medeiros (2003:9), em uma breve contribuição para o livro *“Envelhecer com Desenvolvimento Pessoal”* diz haver um fator intrigante:

“Ao mesmo tempo em que a longevidade é alcançada, os velhos começam a perder o significado, apesar do aumento considerável do segmento. Eles, os velhos, ao que tudo indica, não têm lugar assegurado na sociedade; hoje seu lugar é o “não lugar”. Talvez por isso que freqüentemente quem fale pelos velhos são os outros”.

Sartre denominou a velhice como a categoria dos irrealizáveis. Beauvoir (1990:357) explica:

“Seu número é infinito, pois representam o inverso da nossa situação. O que somos para outrem, é impossível vivê-lo no modo para si. O irrealizável é o meu ser à distância que limita todas as minhas escolhas e constitui o seu avesso”.

Existem também os idosos otimistas, que aceitam com naturalidade o envelhecimento, em que o peso do corpo não conta e as perturbações do envelhecimento tornam-se mais abstratas. É o que disse Saint John Perse em um de seus últimos poemas, citado por Beauvoir (1990:358) em “A velhice”: *“O tempo que o ano mede não é a medida de nossos dias”*.

A sociedade, em geral, sempre desejou uma juventude eterna e esta etapa da vida se transforma seu valor.

Medeiros (2003:9-10) assinala:

“O desejável seria não uma longa e feliz velhice, mas uma permanente juventude. Para reforçar este desejo o mundo contemporâneo criou mitos: o velho não aprende, o velho não se interessa por coisas novas, o velho não muda (...) foi criando corpo a afirmação de que quando envelhecemos nos tornamos um peso para nossos familiares e para sociedade”.

Medeiros, após escrever estas linhas questiona: “Será isto mesmo?”

Acreditamos ser importante que o idoso tenha uma vida social ativa, pois a socialização é um dado fundamental para todos os seres humanos, pois eles não vivem só, vivem em grupos buscando soluções para seus problemas de sobrevivência, partilhando uma forma de vida comum, que lhes oferece métodos para adaptarem ao mundo em que viveu. Assim, o indivíduo não consegue viver isolado, eles sempre necessitam do outro para sobreviver, pois são sócio-culturais.

A cultura dá sentido às coisas no mundo, fornece significados prévios às circunstâncias dos acontecimentos, ou seja, a cultura antecede o ser humano indicando o modo de agir, sentir e pensar.

Baseando-nos em Castoriadis (1992:123), percebemos que a sociedade existe porque nós existimos e nós existimos porque a sociedade existe:

“A sociedade é obra do imaginário instituinte. Os indivíduos são feitos, ao mesmo tempo que eles fazem e refazem, pela sociedade cada vez instituída”.

Apesar de a sociedade estar instituída, o mundo está sempre se alterando, ou seja, a sociedade se transforma de acordo com suas necessidades, apesar de nela estar determinado um modelo.

Castoriadis (1992) assinala que assim temos a gênese da socialização do ser humano, o qual é dotado de sentido e relevância, e nos mostra ainda que o maior poder concebível é o de pré-formar alguém.

Na nossa cultura, pensa-se muito na socialização da criança e do jovem e se esquece do velho, pois há discriminação contra este e isso pode lhe causar exclusão social.

As questões que aqui colocamos dizem respeito a como re-socializar o idoso, em uma fase da vida tida socialmente como improdutiva, como um corpo decadente. Não há na nossa cultura a idéia de uma socialização continuada, que leva em conta as várias etapas da vida, as várias faixas etárias. O que existe é uma continuidade da infância para a adolescência, juventude e idade adulta. Há, assim, uma descontinuidade cultural que se instala para a vida futura de um indivíduo idoso.

A re-socialização, nesta fase da vida, surge como uma proposta que pretende instalar situação de igualdade para os idosos, sejam quais forem os interesses dos participantes. Na verdade, surge como uma possibilidade de liberdade e de criação de projetos para uma vida futura. Assim sendo, as

perdas “irreversíveis” tidas como “naturais”, nesta etapa da vida, passam a ser criticadas e a idéia de “novos ganhos” passa a ser enfatizada.

Refletindo sobre estas palavras e vivenciando o momento de ambigüidade em que nos encontramos, em que a ciência desenvolve estudos para prolongar a vida humana, e as muitas ideologias sociais não aceitam a idéia do envelhecimento e da velhice, decidimos investigar os idosos que, de maneiras diversas tentam levar uma vida melhor e fugir das qualidades estigmatizadas sobre a velhice.

Diante do que acima expusemos, entendemos como uma questão importante analisar quais as possibilidades e alternativas que atualmente são colocadas para o segmento idoso que possibilita uma socialização e não uma descontinuidade, mas a invenção de novos motivos sociais.

O presente trabalho leva em conta que terá que se pensar nesse grande número de idosos de forma diferente do que tem sido feito até agora. Assim sendo, o idoso não deverá mais ser definido em contraposição ao jovem, mas em relação a ele mesmo.

É sobre essa questão de uma nova identidade que deverá ser criada, que me proponho a pesquisar em qual medida a “dança de salão” proporciona este novo aprendizado por parte dos idosos em relação ao seu próprio corpo e propor um futuro, uma nova vida para eles.

A presente questão começou a ser trabalhada após termos realizado um levantamento bibliográfico. Após análise deste primeiro material, foi montado o projeto de pesquisa onde pudemos fazer uma revisão da literatura através do referencial teórico.

Elaboramos o material para a coleta de dados. Coletamos, processamos, traduzimos e refletimos sobre as danças de salão da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, cidade no interior do estado de São Paulo na qual nasci, cresci e me formei. Foi elaborado um questionário e um roteiro de entrevistas (em anexo) para os participantes das danças de salão.

Os questionários foram aplicados a todos os alunos, com o objetivo de selecionar pessoas acima de 60 anos que pudessem participar das entrevistas, já que na instituição escolhida participam das danças pessoas acima de 45 anos de idade, e nosso trabalho leva em conta indivíduos maiores de 60 anos.

As entrevistas foram realizadas com 5 idosos a partir de um roteiro formulado com perguntas relacionadas ao corpo, à socialização e às danças de salão.

As entrevistas foram gravadas e as fitas foram transcritas, criando um material rico para a análise que levamos a efeito profundamente a discussão teórica na qual nos fundamentamos.

O presente trabalho é composto de uma introdução, três capítulos e considerações finais. O primeiro capítulo contextualiza o tema. Nele discutimos o movimento corporal, a socialização, as danças de salão, o corpo e o envelhecimento. O segundo trata da descrição da metodologia, no qual relataremos todos os passos tomados para a concretização desse trabalho. O terceiro e último capítulo trata das entrevistas das interpretações sobre as falas dos sujeitos entrevistados e, por fim, concluiremos com considerações finais.

CAPÍTULO I: CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA

O envelhecimento começou a ser estudado com mais interesse, segundo Zular (2003), a partir da segunda metade do século passado, pois foi neste período que houve um aumento acentuado da expectativa de vida devido ao avanço da medicina, da alimentação, da saúde pública, do saneamento básico. No Brasil, houve uma radical mudança na curva demográfica, sendo que em países da Europa e nos Estados Unidos essa mudança ocorreu há cerca de 100 anos. Os estudiosos também passaram a examinar o ponto de vista sociológico dos idosos, já que esta parcela da população se tornava cada vez mais numerosa e também do ponto de vista psicológico, pois assim seria possível analisar o velho com seus medos, dificuldades e novos papéis que o envelhecimento possibilita.

Assim, destacamos que é importante refletirmos sobre alguns temas do envelhecimento, como os aspectos cronológicos, biológicos e culturais.

O Processo do envelhecimento visto como um fenômeno biológico é em geral caracterizado pela diminuição da capacidade funcional de diversos órgãos e tecidos, o que acarreta um aumento no risco de doenças nessa faixa etária.

Segundo Rolim e Forti (2004:59):

“O envelhecimento biológico é um processo contínuo que ocorre durante toda a vida, com diferenciações de um indivíduo para o outro, e até diferenciações no mesmo indivíduo, quando alguns órgãos envelhecem mais rápidos que os outros”.

Mercadante (1997:24) afirma:

“Na área médica-geriátrica, a velhice é definida como um fenômeno biológico que significa um declínio irreversível, tanto físico como mental, do indivíduo em decorrência da passagem do tempo, após o organismo ter alcançado sua plena maturidade”.

Certamente, a velhice não é somente um fenômeno biológico, é também um fenômeno cultural. Tem que se levar em conta os aspectos psicológicos e sócio-culturais dos idosos, para que sua identidade seja completa, e não somente priorizar as condições biológicas, já que o envelhecimento é dado em todos os sentidos: físico, psíquico e social.

Rolim e Forti (2003) descrevem estes tipos de envelhecimento:

O envelhecimento social é um processo que ocorre de formas diferenciadas nas mais diferentes culturas, estando na nossa sociedade, condicionado à capacidade de produção do indivíduo e tendo a aposentadoria como referencial marcante para a passagem para a velhice;

O envelhecimento psíquico é percebido quando os indivíduos apresentam falhas na memória, dificuldades de orientação, atenção e concentração, apresentando modificações desfavoráveis no sistema cognitivo. Já o envelhecimento físico, é percebido quando o indivíduo começa a depender de outros para o cumprimento de suas necessidades básicas ou habituais.

O envelhecimento não depende apenas do fator biológico, ele é tanto social quanto biológico, mas esse último tem implicações sociais na vida dos indivíduos que envelhecem, podendo levá-los a um mundo restrito, oposto ao mundo já vivido quando jovens e adultos.

Simone de Beauvoir (1990:56), diz:

“É um fenômeno biológico: o organismo do homem idoso apresenta certas singularidades. Acarreta conseqüências psicológicas: determinadas condutas, que são consideradas típicas da idade avançada. Tem uma dimensão existencial como todas as situações humanas: modifica a relação do homem e, portanto, seu relacionamento com o mundo e sua própria história. Por outro lado, o homem nunca vive em estado natural: seu estatuto lhe é imposto tanto na velhice, como em todas as idades, pela sociedade a que pertence. A complexidade da questão é devida à estreita interdependência desses pontos de vista. Sabe-se, hoje em dia, que considerar isoladamente os dados fisiológicos e os fatos psicológicos constitui uma abstração: eles são interdependentes. O que denominamos vida psíquica de um indivíduo só pode ser compreendida à luz de uma situação existencial; também esta, portanto, tem repercussões no organismo e vice-versa: o relacionamento com o tempo é sentido de maneiras diferentes, segundo esteja o corpo mais ou menos alquebrado. Finalmente, a sociedade determina o lugar e o papel do velho, levando em conta suas idiossincrasias individuais: sua importância, sua experiência, reciprocamente, o indivíduo é condicionado pela atitude prática e ideológica da sociedade a seu respeito. de modo que uma descrição analítica dos diversos aspectos da velhice não pode ser suficiente: cada um deles reage sobre todos os outros e é por ele afetado. É no movimento indefinido desta circularidade que temos de aprendê-la “.

Assim, a identidade do velho não pode ser construída parcialmente, tem que ser explicitada na sua totalidade, pois, se o envelhecimento biológico do ser humano apresenta características universais em todas as sociedades, por outro lado, o envelhecimento cultural é imediatamente variável, tendo em vista cada sociedade particular que o indivíduo vive, ou seja, “ser velho não é ser igualmente velho em todos os lugares, este destino é vivido de maneira variável segundo o contexto social”. (Mercadante, 1997:26)

Merleau-Ponty (1999) critica este dualismo, dizendo que o homem não é somente um psiquismo unido a um corpo, mas sim um ir-e-vir que ora é corporal e ora se dirige aos atos pessoais. O entrelaçamento entre o biológico e o psíquico acontece a todo o momento, em relações complexas, como ele disse: “o fenômeno de meu corpo deve ser distinguido das puras significações lógicas” (Merleau-Ponty, 1999:246), assim, temos uma dimensão da

complexidade do homem e percebemos que não é apenas nos focalizando em um aspecto que iremos nos compreender.

O adjetivo “velho” desperta uma sensação de algo ultrapassado, fora de época. As pessoas idosas são vistas dessa maneira, principalmente devido aos sinais de seus corpos que vão se modificando no aspecto físico. A pele enrugada, os cabelos brancos, movimentos lentos, diminuição da força física conferem ao velho uma aparência típica. Tais transformações podem levar a uma série de interferências, tendo como consequência o isolamento social.

Filho (1998) descreve que muitos idosos ainda vêem a vida como uma sucessão de tarefas feitas, e vivem sempre em função do amanhã, esperando que algo aconteça, não procurando uma melhor qualidade de vida talvez por não acreditar que a velhice possa ser vivida de maneira diferente do que a imposta pela sociedade. Outros, assumem uma postura de buscar e dar sentido ao momento atual, procurando viver bem, participando de comunidades onde encontram novas amizades, divertimentos, e possam sempre estar presentes na sociedade, dando assim um novo sentido à vida.

Zular (2003:33), em sua pesquisa sobre o corpo, descreve-nos:

“O envelhecimento imprime ao corpo modificações que, em nossa cultura, são associadas à sabedoria e ao conhecimento, como as rugas de expressão que dizem respeito ao sofrimento que as muitas experiências de vida trouxeram. Em contrapartida, em uma sociedade que valoriza a produção, em que o corpo é sempre comparado a uma máquina que não pode parar de funcionar e produzir, o corpo do idoso já está em fase de depreciação, uma vez que não chega à produtividade do corpo jovem. Aqui estas marcas - rugas - sinalizam a decrepitude física”.

Beauvoir afirma que o sujeito não pode ter experiência plena do ser velho, esta seria uma experiência em si própria irrealizável.

Para Beauvoir (1990:357):

“Em nossa sociedade, a pessoa idosa é designada como tal pelos costumes, pelos comportamentos de outrem, pelo próprio vocabulário: ela tem que assumir essa realidade. Há uma infinidade de maneiras de fazê-lo: nenhuma me permitirá coincidir com a realidade que assumo. A velhice é um além de minha vida, da qual não posso ter nenhuma plena experiência interior. De maneira mais geral, meu ego é um objeto transcendente, que não habita minha consciência, que só pode ser visualizado à distância”.

E continua Beauvoir (1990:357):

“Essa visualização opera-se através de uma imagem: tentamos representar quem somos através da visão que os outros têm de nós. A própria imagem não é dada na consciência: é um feixe de intencionalidades dirigidas através de um *analogon* em direção a um objeto ausente. Ela é genérica, contraditória e vaga”.

A vivência da velhice se instala primeiramente no corpo e ela passa a inquietar o idoso. Essa inquietação o leva a uma abominação do próprio corpo, como algo imperfeito, em declínio.

Além do corpo, imediatamente essa vivência se amplia sobre a personalidade, sobre o papel cultural, psíquico, social e econômico do idoso.

Goldfarb (1998:53) diz a respeito:

“A imagem da velhice parece sempre estar “fora”, do outro lado, e embora saibamos que “aquela” é a nossa imagem, nos produz uma impressão de inquietante estranheza, o apavorante ligado ao familiar. Apavorante porque a imagem do espelho antecipa ou confirma a velhice, enquanto a imagem da memória quer ser uma imagem idealizadora que remete a familiaridade do eu espetacular”.

É evidente que essas “mudanças” se operam continuamente e essa continuidade faz com que as pessoas não percebam o envelhecimento.

Com o passar do tempo, as pessoas vêem como o corpo se alterou e se remetem novamente idéia de que a velhice está presente no outro e somente a partir do outro percebem que estão velhos.

Guedes (1995) explica que vivemos e passeamos pelas ruas, praças e campos e nesse caminhar esbarramos com as diferenças, com as igualdades, com os desejos que se encerram em cada indivíduo. Esses encontros podem se tornar significantes ou não ao nosso olhar.

Portanto, só percebemos a velhice, a finitude, a decadência pelo olhar do outro que nos aponta nosso envelhecimento.

Beauvoir (1990) nos fala que como para nós o velho é o outro, a revelação de nossa idade vem, normalmente, dos outros.

A aparência do corpo é fundamental no processo do envelhecimento, aliás, o corpo é fundamental para o ser humano em todas as condições, seja no corpo de criança, de jovem, de adulto ou de velho. Os aspectos visíveis do corpo se modificam no processo da vida de diversas maneiras, e também implicam a alteração da percepção do valor do sujeito.

Com o tempo, o corpo sofre diversas mudanças que levam a várias formas de avaliar e perceber o valor de ser humano. Sem dúvida, a aparência do corpo, na velhice, faz-nos perceber várias atribuições que são dadas à identidade, à individualidade e ao valor social das pessoas.

Feathestone (1994:54) explica:

“Não é somente o fato de que nós vivemos no tempo, que a vida é um processo, que é importante. Mas também o fato de que nós ocupamos espaço, de que a vida social humana é primariamente baseada sobre os seres humanos que são visíveis uns aos outros. Portanto, os modos pelos quais o corpo opera como o lugar da comunicação humana (via linguagem e gestualidade) formam a base a partir da qual nós observamos a comunicação concreta dos outros e que ao mesmo tempo dá sinais intencionais e inintencionais (deslizes da linguagem tanto quanto demonstrações descontroladas da emoção, movimento repentinos do corpo ou expressões faciais) e que revela ou promove indícios sobre nossas intenções conscientes ou inconscientes, que os outros podem perceber observando

nosso corpo enquanto nós interagimos. Eis a dupla capacidade do nosso corpo: ver e ser visto, sendo a base para nossos julgamentos sobre o status e o valor social a partir do que nós dizemos e fazemos. Esses processos duais apontam o papel crucial do feedback e a reflexividade nas relações sociais”.

Featherstone (1994:55) também relata a importância de se levar em conta as formas que o corpo humano assume e como cada cultura as classifica através do poder social e do prestígio.

“Normalmente, os modos como elas mudam (omitindo os efeitos da incapacidade súbita, da doença desfigurante ou do acidente) são dificilmente perceptíveis no dia-a-dia. Enquanto isso, quando nós consideramos as transformações que têm lugar da infância a velhice e como o ser humano atravessa o curso da vida, as mudanças são dramáticas”.

Assim, para muitos velhos, é difícil olhar-se no espelho, uma vez que, por muito tempo, as pessoas podem se olhar e não se ver. Dessa maneira, o envelhecimento pode ser visto, de acordo com Featherstone (1994:67) “como uma grotesca máscara sendo imposta ao corpo e ao rosto de alguém, que esconde sua capacidade de representar seu eu verdadeiro aos outros”, mostrando-nos como é difícil para as pessoas compreenderem que o tempo passou e, assim, é mais fácil ver isso no outro.

Este fenômeno que anuncia a velhice vem acompanhado de outros que estão relacionados com a funcionalidade do corpo e com o significado cultural que a sociedade outorga a esta fase da vida. A sensação é que a transformação acontece de repente, como se um relógio que marcava sempre a mesma hora começasse a funcionar bruscamente.

O corpo do velho, para a sociedade, é um corpo desprezado, decapitado, como se fosse um objeto longe de tudo que fosse bom, bonito, perfeito, divino.

De acordo com Guedes (1995:40):

“O corpo sempre representou uma grande ameaça ao poder por ser a concretidade da existência, a percepção e o contato com o mundo, manifestando a vida de desejos, de necessidades, de lutas e de realizações”.

No entanto, não é fácil viver numa sociedade em que o corpo só é valorizado pela beleza, pelo conjunto de músculos que possui, sem a preocupação com o que este corpo sente e percebe. Esta visão de corpo perfeito está cada vez mais evidente, por isso o corpo do idoso passa a ser cada vez mais reprimido, já que o cultivo ao corpo “perfeito” e os investimentos feitos nesse corpo levam a sociedade a exigir cada vez mais esse padrão estético de seus grupos sociais. E é graças a esta imagem estética tanto valorizada pela mídia e pela publicidade que a sociedade é seduzida a servir cegamente.

Simões (1995:121) nos relata que:

“A visão que predomina na sociedade capitalista é o corpo a serviço da classe dominante e, portanto, precisa ser um corpo forte, sadio, bonito, com capacidade de produzir, gerar lucros e produzir mais”.

Essa mesma autora (Simões, 1995:121) ainda continua a falar sobre este corpo envelhecido que não se encaixa nos padrões atuais da sociedade.

“O idoso, cujo corpo não se insere mais nesse padrão, tem seus anseios anulados, gerando a sensação de impotência como organismo ativo na sociedade. Esse corpo é encarado como sinônimo de incapacidade, eliminando o caráter mais significativo, que é ter consciência de seu valor nessa fase de vida”.

Guedes (1995:41) amplia nossos conhecimentos sobre o corpo quando explicita:

“O corpo é e o é por ter no presente sua integridade, concretizando sua existência, carregando histórias, símbolos que o fazem existir neste momento e reagir ao que o meio lhe propõe, sempre na intenção de satisfazer suas necessidades e seus desejos, sendo esta intencionalidade que unifica as suas estruturas, tornando-o um ser uno e indivisível. Somente a perda da intencionalidade causa uma desintegração deste

sentido, impedindo uma visão capaz de abranger a relação dialética entre o homem e o mundo, o sujeito e o objeto”.

O velho passa por diversas transformações que vão se ampliando ano após ano, causando problemas que podem levar a danos irreversíveis.

Por mais que seja difícil aceitar essa nova etapa de vida, a velhice deve ser vivida e aceita, mesmo sabendo que uma das questões mais delicadas está na relação com o corpo pela nova imagem que este apresenta.

O homem é visto pela sociedade como algo divisível, fracionado, como se pudesse separar o corpo da alma. De acordo com Merleau-Ponty (1999) o homem é integrado através de seus pensamentos, ações e sentimentos, e é com ele – o corpo – que somos capazes de sentir, ouvir, falar, perceber as coisas.

Segundo Porto (1995:88), “o relacionamento com a vida e com os outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui”.

Porto (1995:88), prossegue seu estudo sobre o corpo:

“O corpo, ao expressar seu ser sensível, torna-se veículo e meio de comunicação com o mundo, onde todas as manifestações desencadeadas levam o homem a desvendar-se por inteiro, revelando-o como um ser no mundo”.

Vayer (1985:28) também explica sobre o corpo com seus significados:

“Sendo o corpo, ao mesmo tempo, modo e meio de integração do indivíduo na realidade do mundo, ele é necessariamente carregado de significado. Sempre soubemos que as posturas, as atitudes, os gestos e, sobretudo o olhar exprimem melhor do que as palavras, as tendências e as pulsões, bem como as emoções e os sentimentos da pessoa que vive numa determinada situação, num determinado contexto”.

Ser velho não significa ser inútil, ao contrário, a velhice é uma nova fase da vida que é repleta de novos desafios a serem enfrentados. Essa fase de desenvolvimento humano é cheia de transformações biológicas, sociais e

psicológicas, atinge cada idoso de uma forma diferente e suas reações também podem variar de pessoa para pessoa.

Antes de se confinar à solidão, em uma atitude de isolamento, os idosos que participam da dança de salão da UNATI das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul estão trabalhando com seus corpos a fim de obterem uma nova visão de seu corpo para si próprios e, também para os outros. Esta nova visão implica um novo aprendizado, que significa pensar de uma forma diferente, a fim de obter uma re-socialização não só do corpo, mas também das novas relações sociais em que os corpos estão envolvidos.

Para Simmel (1983:21), o processo de socialização “é constituído pelos impulsos dos indivíduos, ou por outros motivos, interesses e objetivos; e pelas formas que essa motivação assume”.

Martins (2003), no livro “O que é Sociologia” deixa claro que a socialização do indivíduo se opera pela sua integração no grupo. Ela resulta do seu apego ao grupo social, do interesse que ele tem de se prender à sociedade, onde encontra sentimentos e práticas de que se alimenta a consciência individual. As maneiras de pensar, de sentir e de agir do indivíduo dependem, de certa maneira, do “estado social”, e o próprio sentimento que temos do nosso “eu” depende do meio em que vivemos.

Chinoy (1982) relata que o mundo está cheio de misturas raciais e culturais, portanto, há mesclas de culturas e sociedades, umas se adaptando a outras.

No entanto, o que é sociedade? O que leva os indivíduos a viverem em grupos, em sociedade?

Simmel (1983) descreve que sociedade não é apenas o conjunto complexo dos indivíduos e dos grupos unidos numa mesma comunidade política. A sociedade está em toda parte onde os homens se encontram em reciprocidade de ação e constituem uma unidade permanente ou passageira.

Este mesmo autor ainda relata que a sociedade existe onde vários indivíduos entram em interação. E esta ação recíproca se produz sempre por determinados motivos ou para determinados fins, como motivos religiosos, eróticos ou sociais e para fins de defesa ou ataque, de jogo, de ajuda ou instrução. Estes e outros tantos motivos fazem com que os homens se encontrem num estado de convivência com os outros, com ações a favor deles, em conjunto ou não com eles e essas interações podem levar os indivíduos a unir-se, convertendo-se numa unidade, numa sociedade.

A socialização só começa a existir quando os indivíduos, que possuem a coexistência isolada, adotam formas determinadas de cooperação e de colaboração.

Assim, de acordo com Simmel (1983), o que faz com que haja sociedade são as diversas maneiras de interação. Um aglomerado de homens não constitui uma sociedade só porque exista em cada um deles em separado um conteúdo vital objetivamente determinado. Somente quando a vida desses homens adquire a forma de influência recíproca, é que a nova coexistência social se converte em sociedade.

A socialização dos indivíduos se dá a partir de maneiras de pensar, agir e sentir. A prática de atividade física é uma forma privilegiada de socialização, pois, de acordo com Moreira (1995), os corpos possuem uma expressão que

dialoga e faz comunicar-se com os outros corpos, revelando uma cultura que se entrelaça no estabelecimento de uma sociedade.

Sabe-se que a atividade física regular contribui para que uma série de estruturas orgânicas sejam preservadas. Assim, além de possibilitar uma melhor qualidade de vida para o idoso, regula suas funções vitais e motiva-o a liberar a insegurança e o bloqueio que sente devido às pressões sociais

No evento que estamos estudando, os idosos se juntam em um grupo social, que pode ser conceituado, de acordo com Johnson (1967:8), como:

“Conjunto de pessoas que vivem sob influências recíprocas, ou seja, cuja vida é relacionada com a vida de seus semelhantes, dependendo dela em parte e também influenciando nela num propósito comum”.

Johnson (1967:9) relata ainda:

“Toda pessoa faz parte de vários grupos sociais ao mesmo tempo. A família, o culto, a profissão constituem grupos que solicitam ações e reações do indivíduo, sendo que os grupos sociais variam no espaço em importância e duração, em propósitos e objetivos”.

Quanto maior o contato dos participantes nos grupos, mais eles aprenderão e vivenciarão esse modo de conviver.

De acordo com Neto (1974:35):

“O homem não é um ente social por natureza, o grupo é que o socializa através da comunicação, ou seja, o estímulo verbal provoca reação condicionada pela experiência”.

Simões (1995) nos diz que o ser humano é um ser carente, não vive só e devido a isso cria instituições sociais que o cercam.

O nosso trabalho discute não só o indivíduo idoso no grupo, mas como a socialização dele se dá no grupo.

Autores como Simmel (1983) dizem que a socialização de adultos é mais fácil do que a de crianças, pois aqueles podem comunicar-se facilmente, são motivados a trabalhar para alcançarem metas. Porém, a socialização de adulto pode ser um processo difícil e prolongado, especialmente quando as habilidades a serem aprendidas são complexas, e as responsabilidades da função, pesadas quando a função exige a profunda interiorização de normas e atitudes que agem contra as normas já estabelecidas na personalidade, e quando o processo socializante não se tornou rotineiro.

Esse trabalho apreende a socialização de adultos, no caso o idoso, que, após a aposentadoria, tende a afastar-se da sociedade.

Cecílio (1989:202) expõe sua opinião sobre este assunto e diz:

“Sem trabalho, muitos não têm estruturas para se auto-enfrentar e, muito menos, conviver numa sociedade em que se vive para trabalhar. Esse quadro denuncia uma incorporação de valores de uma cultura e de uma ética, que socializam seus membros para a vida de trabalho e de produtividade”.

Refletindo sobre o idoso, é importante destacar que a socialização pensada para ele, em geral, não se dá a partir de um desenvolvimento social, público como acontece com a criança, adolescente, jovem e adulto, mas nesse momento, por um conjunto de razões sociais, e a socialização fica mais restrita ao mundo privado, ao mundo familiar do idoso. Com a aposentadoria, o idoso começa a perder o status social público, primordialmente da profissão que exercia. Assim, a aposentadoria pressupõe, em tese, um retorno ao espaço privado, a uma maior aproximação com a vida em família.

Filho (1998) destaca que uma pessoa cujo trabalho mesmo que não prazeroso e não gratificante, se rompido bruscamente, se sinta perdida, sem função de vida devido a sua total identificação com o trabalho.

É preciso, portanto, perceber que processos mais gerais, num primeiro momento, fizeram da aposentadoria, por meio de sua associação com a velhice, um dos sinais mais visíveis da entrada na última etapa da vida, que significa o afastamento do mundo público.

A concepção do trabalho, enquanto princípio ordenador da vida social, é produto do mundo moderno. Assim, o trabalhador, quando se afasta do mundo produtivo, torna-se aposentado, afasta-se também do espaço público. Esse afastamento traz consequências para o desenvolvimento da vida social, a sociabilidade fica enfraquecida, pois freqüentemente ela foi construída, sobretudo, a partir das relações estabelecidas e desenvolvidas no trabalho.

Autores como Johnson (1967) e Neto (1974) dizem que este corte, geralmente de forma abrupta, faz com que a pessoa se volte para o espaço privado, reproduzindo as condições de isolamento, de inviabilidade e de alienação. Ele passa a viver por si e mais voltado para a esfera privada, assumindo algumas funções socialmente reconhecidas como sogro, pai, avô; estes papéis dão certa satisfação, mas a satisfação se restringe ao ambiente familiar, o que reduz sua identidade social, passando a ser, assim, discriminado enquanto idoso e aposentado.

Filho (1998:23, 24) nos mostra que:

“A inversão do papel familiar e social do idoso geral, na maioria das vezes, um estado de insegurança, de medo, de tensão e inadaptação que, dependendo de sua intensidade, provoca atitudes de acomodação ou indiferença, afetando sua personalidade, levando-o, assim, ao isolamento e ao sentimento de inutilidade”.

O idoso passa, de repente, de um ser participativo para não participativo; ele deixa de ser uma pessoa produtiva para se tornar um elemento inativo, e o que é mais alarmante, em todos os sentidos.

Desse sentimento de inutilidade, que é provocado pelo aumento de tempo livre das pessoas aposentadas, poderão advir diversas conseqüências, como: depressão, baixa na auto-estima e até mesmo doenças que podem levar à morte.

Filho (1998:25) descreve:

“Nossa sociedade reduz e compara as pessoas a uma máquina de competição e consumo, estando muito mais preocupada com o ter do que com o ser”.

Beauvoir (1990) compreende que o aposentado se desespera com a falta de sentido da vida, compreende que este lhe foi roubado. Quando esgotada sua força de trabalho, ele se sente um pária e é comum que o escutemos agradecendo sua aposentadoria como um favor ou esmola.

Ainda sendo pensada pela sociedade em geral, e vivida por muitos idosos numa realidade como essa avaliada por Beauvoir, novas alternativas, diversas possibilidades hoje se apresentam para os idosos. Olhar o seu passado com alguma lamentação pela perda da juventude, se é impossível escapar, pelo menos que este lamento não seja total, mas parcial, para que possibilite o olhar às oportunidades que a vida oferece.

Entendemos que o estabelecimento de novos vínculos sociais de amizade amplie esse olhar e crie novos círculos sociais ao idoso, além de possibilitar-lhe um pensar em si mesmo e um agir com maior independência.

De acordo com Simmel (1983:23,24):

“Tanto mais rica é a participação na vida social, tanto maior o número de círculos sociais a que pertença, quanto mais forte é a sua independência, quanto mais nítida se destaca a sua personalidade”.

O que importa não é o espaço geográfico ou geométrico, e sim as forças psicológicas, os fatores espirituais que aproximam, unem, distanciam ou separam as pessoas e os grupos.

A aposentadoria, que já destacamos como um fator importante para o isolamento do idoso num primeiro momento, pode ser vista, ainda, como um período privilegiado de lazer e novos aprendizados.

Diversos fatores nos levam a crer que os motivos pelos quais os homens vivem em sociedade, são, sobretudo, a busca de um bem comum e a interação em forma de amizade.

Nas Danças de Salão da UNATI das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, o idoso se socializa e se orienta de acordo com a participação de sua equipe, isto é, ele tende a ter iniciativas e ser mais extrovertido se assim o grupo desejar.

A partir da leitura de Simmel (1983), entendemos que o modo pelo qual a socialização dos membros se dá, resulta dos interesses, motivos e objetivos de cada um. Isto é, a partir do momento que um participante se encontra fazendo parte de uma equipe, resta a ele estabelecer uma relação com esta equipe, ou adaptar-se à forma existente dessa equipe.

De acordo com Cação (2002), os motivos sociais que aproximam os indivíduos são os mesmos que levam as pessoas a se socializarem com o outro. Esses motivos dependem da cultura corporal, das necessidades do indivíduo de produzir, atuar, do desejo de estabelecer relações de amizade, de encontrar pessoas.

Alguns idosos já estão “invadindo” os espaços sócio-culturais até então determinados pela sociedade como um lugar quase que exclusivo para jovens e, assim, começam a modificar o cenário social.

Filho (1998:27) descreve sua opinião sobre este assunto:

“Juntamente com muitas outras pessoas em condições idênticas, os idosos buscam novas possibilidades, capazes de dar sentido às suas existências. Começam a descobrir novas oportunidades no despertar de seus talentos, potencialmente inconscientes e ignorados, que ajudam a descrever e desenvolver uma nova leitura da vida, uma verdadeira reciclagem, que lhes permitam integrar-se devidamente a uma sociedade em constante processo de mutação”.

No entanto, muitos desses idosos, por assumirem esta postura, passam a ser vistos pela família e pela sociedade como “transgressores”, pois eles estão habituados a um comportamento mais submisso, até então marca registrada do velho em nossa sociedade.

Infelizmente, a cultura ocidental, da qual fazemos parte, tem o idoso como um sujeito excluído da sociedade e não revela que com oportunidades de experiências novas, ele descobre novos interesses, novas habilidades que podem favorecer novos planos para sua vida.

O movimento corporal coletivo estabelece vários tipos de socialização: a socialização de cada membro do grupo com o grupo em um todo; a socialização entre seus membros individualmente; e, por fim, entre o professor e o grupo. Assim, a socialização neste contexto aparece de formas diversificadas.

De acordo com Filho & Todaro (2003:120):

“A dança envolve uma sensibilidade coletiva – um sentir em comum – porque não prescinde, em nenhum momento, do outro. Ao contrário, precisa do outro – seja como parceiro ou como espectador – para se realizar em sua plenitude. A dança

brinca, através dos movimentos, no corpo de quem dança. E brinca, também, no corpo de quem assiste, estabelecendo uma relação pautada, principalmente, pela sensibilidade.”

Betti (1998:17) destaca:

“A cultura corporal de movimento tende a ser socialmente partilhada. Essa valorização social das práticas corporais de movimento legitimou o aparecimento da investigação científica e filosófica em torno do ‘exercício’, da ‘atividade física’, da ‘motricidade’ ou do ‘homem em movimento’. Nota-se que as informações que valorizam o esporte estão nas publicidades, nas revistas, nos jornais, na TV, etc”.

Esse autor ressalta ainda que muitos indivíduos se entregam à prática do exercício físico levado mais pelo excesso de informações do que pela vontade e aptidão, e este, normalmente, torna-se um dos principais motivos que os levam a interagir com o movimento e com as pessoas que o praticam.

Dantas (1999:100) nos mostra sua opinião sobre o corpo que se movimenta através da dança:

“O corpo que dança é um corpo construído, elaborado, trabalhado. Construído, na sua vida cotidiana, em processos de socialização, de educação, de repressão, de transgressões. Elaborado através de diferentes experiências e práticas de movimento. Trabalhado por técnicas específicas de dança, que imprimem no corpo tradições de movimento”.

Essa mesma autora ainda relata que o movimento corporal de quem dança leva a um deslocamento, uma transformação e ainda identifica-se com um “impulso corporal, com a capacidade de projeção do corpo no tempo e no espaço” (Dantas, 1999:28).

E Dantas continua (1999:28):

“Um corpo, ao dançar, entrega-se ao ímpeto do movimento, deixando-se deslocar e transformar. Ele atravessa o espaço, joga com o tempo, brinca com as forças e leis físicas, diverte-se com seu peso, provoca dinâmicas inusitadas”.

Nosso objetivo é analisar o movimento corporal coletivo, a dança de salão e como ela contribui para a socialização do idoso. Porém, antes de

iniciarmos a análise da dança de salão propriamente dita, importa aqui apontar como diferentes autores explicam a importância do movimento corporal para a saúde do idoso.

Nos dias atuais, não faltam informações sobre a importância da atividade física para a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar, entretanto, a cada dia o homem se movimenta menos, seja pelos avanços tecnológicos como controle remoto, ar condicionado, escada rolante ou pela privação que os grandes centros impõem, como falta de tempo para realizar atividades físicas, para se dedicar ao lazer, pela violência, estresse no trânsito. Esses são alguns fatores que podem contribuir para a falta do hábito das pessoas de se exercitarem.

Como é nosso propósito discutir estas questões, vamos falar sobre a atividade física.

De acordo com Pickering (1978), as primeiras literaturas sobre a atividade física para idosos surgiram na China, mas já, em tempos anteriores, os gregos defendiam a importância desse tipo de movimento corporal.

Filho e Todaro (2004), relatam que o médico grego Asclepiades, muitas vezes chamado de pai da geriatria, sugeria que pessoas com doenças crônicas deveriam praticar a caminhada. Mendez, em 1553, sugeriu que pessoas acima de 40 anos de idade montassem a cavalo para se exercitar. Hoffman, nos séculos XVII e XVIII, via o exercício como uma “chave” para a longevidade. Tissot, em 1780, sugeriu a continuação de qualquer atividade física em idades avançadas.

Barbosa (1999) relata que hoje em dia o sedentarismo é um dos fatores básicos na predisposição de doenças. No idoso, os prejuízos são maiores para

a saúde, o que aumenta a sua inatividade, criando um círculo vicioso de deterioração da saúde e da qualidade de vida.

Okuma (1998) relata que cada vez mais os estudos vem evidenciando a atividade física como um importante recurso para diminuir a degeneração provocada pelo envelhecimento, assim, possibilitando ao idoso manter uma qualidade de vida ativa.

Sabe-se que as atividades físicas têm capacidade de estimular funções essenciais do organismo, e são importantes no tratamento de doenças crônico-degenerativas e também essenciais na manutenção das funções do aparelho locomotor, o qual é o principal responsável pelo desempenho das atividades de vida diária e pelo grau de independência e autonomia do idoso.

Outros autores como Miranda, Godeli & Okuma, analisados por por Filho e Todaro (2004), investigaram no Brasil 27 idosos com idade média de 69,8 anos, em que os sujeitos pesquisados participaram de sessões de 45 minutos de atividade física com música e sem música e chegaram ao resultado que este grupo diminuiu significativamente os escores da raiva, tensão e depressão. Assim, acreditam que a atividade física causa melhoras no bem-estar psicológico dos idosos.

Gorinchteyn (1999), em seu livro sobre terceira idade, relata que a atividade física regular proporciona ao idoso uma vida saudável e contribui para uma vida social e cultural e, ainda, permite que o idoso redescubra valores e sentimentos como a auto-estima.

Okuma (1998) nos mostra que, para haver diminuição dos períodos de morbidade dos idosos, deve-se criar planos e programas para prevenir tal situação. Dentre estes mecanismos preventivos, certamente a atividade física é

um componente importante, pois o envelhecimento associa-se à redução da capacidade aeróbica máxima, da força muscular, das respostas motoras mais eficientes, da capacidade funcional geral, ou seja, à redução da aptidão física.

Filho & Todaro (2004) descrevem que as literaturas internacionais oferecem evidências encorajadoras sobre a participação regular de idosos em atividades físicas e recreacionais apropriadas, como Seedman (1994), que deixa claro que a sociedade deve ter consciência da importância de um estilo de vida que promova a saúde; Tournier (1988) considera que as atividades físicas, mentais e sociais são muito importantes para o idoso, porque promovem o bem-estar e a harmonia nessa etapa da vida. E ainda destaca a oportunidade de se fazer novos amigos através dessas atividades e discute o quanto isso dá sentido à vida.

Esses mesmos autores ainda nos mostram um estudo em que outros autores concluíram que indivíduos com baixo nível de atividade física tendem a ser mais incapacitados do que os que têm uma vida ativa, e ainda descrevem que as atividades físicas regulares neutralizam os fatores de risco, auxiliam na estabilização da saúde e apresentam um indiscutível valor psicológico.

Okuma (1998:53) relata a importância da atividade física para a prevenção de doenças:

“A atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população”.

Filho (1998:32) em sua obra nos mostra como a prática da atividade física previne doenças e mantém a saúde.

Meirelles (1997) descrevem que a atividade física é um fator importante no processo de retardar os efeitos do envelhecimento físico e mental e ainda para estes autores os exercícios físicos ajudam na redução de fadiga, fraqueza muscular, rigidez, hipertensão, coordenação motora, ansiedade, e tensão nervosa.

Filho (1998:32) complementa relatando que:

“As atividades físicas são atualmente entendidas como de grande relevância para a manutenção e restabelecimento do equilíbrio biológico, psicológico e social constantemente ameaçado pelas agressões da vida moderna. A ação psicofísica dessas atividades procura alcançar a totalidade do ser humano através de uma terapêutica ativa do movimento físico, possibilitando a reeducação dos movimentos e, conseqüentemente, interferindo positivamente no processo de envelhecimento”.

De acordo com Zular (2003), os exercícios trazem aos idosos adaptações fisiológicas, psicológicas, metabólicas e funcionais as quais podem contribuir fundamentalmente para a qualidade de vida desta população, minimizando as alterações biológicas do envelhecimento, revertendo a síndrome do desuso, controlando doenças crônicas, maximizando a saúde psicológica e reabilitando enfermidades agudas e crônicas.

Esse mesmo autor ainda afirma que a atividade física leva a uma melhora do autoconhecimento, da auto-estima; diminui o estresse e a ansiedade; melhora a tensão muscular e a insônia; reduz o consumo de medicamentos; melhora as funções cognitivas e a socialização.

Este trabalho se deve às inquietações que surgem na tentativa de compreender a relação da dança com o idoso e seu corpo. Com isso, podemos entender de que maneira a dança de salão pode contribuir para uma socialização do idoso que a pratica.

Paul Valéry (1996:58) destaca a importância da dança: “A dança é, na minha opinião, muito mais do que um exercício, um divertimento, um ornamento, um passatempo social; na verdade é uma coisa séria”.

De acordo com Merleau-Ponty (1999:293):

“A dança se desenvolve num espaço sem objetivos e sem direções, é uma suspensão da nossa história, o sujeito e seu mundo na dança não se opõem mais, não se destacam mais um sobre o outro, em consequência, as partes do corpo não são mais acentuadas como na experiência natural: o tronco não é mais o fundamento de onde se elevam os movimentos e onde soçobram uma vez acabados: é ele que dirige a dança e os movimentos dos membros estão a seu serviço”.

Desde a Antigüidade, a humanidade já tinha na expressão corporal, através da dança, uma forma de se comunicar. Nas danças, há influências culturais dos países de onde se originaram e acrescentam influências do país onde está sendo dançado.

Cada cultura transporta seus conteúdos as mais diferentes áreas, dentre estas, as danças absorvem grande parte desta transferência, pois sempre foram de grande importância nas sociedades ora como uma forma de expressão artística, ora como objeto de culto aos deuses ou, ainda como simples entretenimento. No entanto, em tempos mais remotos, a dança tinha um caráter místico, pois era muito difundida em ritos religiosos e raramente era dançada em festas comemorativas.

Faro (1986) deixa claro que, com o renascimento cultural dos séculos XV e XVI, houve diversas mudanças no campo das artes, cultura, política, dentre outras. Dentro deste contexto, a dança também sofreu alterações e começou a ter um sentido social, isto é, passou a ser experienciada em festas pela nobreza. Desde então, a dança social foi se transformando e, aos poucos, tornou-se acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade que já

desenvolviam outro tipo de dança: as danças populares, que com estas alterações de comportamento foram se unindo às danças sociais, dando origem, assim, a uma nova vertente da música, dançada por casais, que mais tarde seria denominada Danças de Salão.

Hanna (1977) avaliado por Dantas (1999:15) descreve:

“A dança é um comportamento humano constituído a partir de seqüências de movimentos e gestos corporais diferenciados de atividades motoras usuais. Tais movimentos e gestos são organizados culturalmente, atendem a propósitos e intencionalidades dos dançarinos e têm valor inerente estético”.

De acordo com Caldas (1999: 123):

“A dança é resultado de um estímulo interno individual de mover-se; é uma ação intuitiva. Escutar a música, senti-la e mover-se “saboreando-a” é dançar. É a versatilidade e a característica que torna a dança de salão compatível com os diferentes grupos etários numa mesma sociedade”.

As danças são conteúdos que, além da riqueza e da multiplicidade de movimentos, podem, como afirma Laban (1978), ser exploradas pelas articulações do corpo, cujas combinações e variações são infinitas e, assim, levam a uma melhora na qualidade do movimento deste corpo.

Porém, Filho (1998:57) analisando Costa Ribeiro conclui que este gesto mais elaborado transcende à ação motora, adquirindo um significado mais amplo, relacionando-se com um sentimento afetivo e social.

“O processo social por meio da dança envolve os mesmos padrões étnicos e culturais, os mais variados códigos de movimento, podendo ainda representar toda uma postura corporal, passos e gestos, além da relação permanente e íntima de troca com seus semelhantes”.

A expressão corporal é de fundamental importância para o ser humano, uma vez que faz com que se aperfeiçoe a coordenação motora, além de trazer ao cotidiano uma grande paz de espírito e, quando efetuada em grupo,

proporciona a convivência social saudável, ao mesmo tempo que se pratica exercícios físicos, os quais beneficiarão o organismo.

Nanni (1995:56) nos demonstra que:

“A dança de salão é uma atividade aeróbica ampla e bastante diversificada. O grau de impacto nas estruturas musculares, ósseas e articulares e a intensidade do exercício variam de acordo com o ritmo e estilo a ser dançado. Em geral, a dança trabalha com elementos voltados para melhoria da aptidão física e do desenvolvimento psicomotor”.

Nanni (1995) relata que a dança, às vezes, pode nos causar exaustão, no entanto, deve sobrepor a este fator os benefícios que ela pode trazer. Sendo assim, podemos dizer que as Danças de Salão, através dos movimentos que as constituem, causam uma sensação de alívio, de bem estar, de alegria, previne e combate situações estressantes, estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, protege músculos e articulações, melhora a capacidade motora, melhora o desempenho cognitivo, melhora a memória, concentração e atenção, proporciona cooperação e colaboração, contato social, criatividade, melhora a auto-estima e auto-imagem. A dança de salão tem também objetivos sociais, como o de relacionamento e integração de seus participantes na sociedade, ensinando princípios de boa educação.

Porcher (1982:162) destaca sobre a dança:

“A dança pode ser um agente facilitador para uma maior adesão dos indivíduos idosos à prática de atividades físicas, passando de sedentários a ativos. Já está demonstrado que ela pode produzir benefícios físicos, psicológicos e sociais mensuráveis cientificamente. Por tudo isso, sugere-se que cursos de capacitação em dança sejam organizados e estendidos para um número significativo de profissionais que trabalham com as questões na qualidade de vida na velhice”.

Magalhães (1989) relata que quando alguém fala que está fazendo ou com vontade de fazer aulas de dança de salão vem logo à cabeça uma série

de conceitos pré-estabelecidos sobre o assunto. Sabe-se de antemão que é uma dança de pares e que durante as aulas serão aprendidos diversos passos. Sabe-se também de suas funções terapêuticas: ocupacional ou para aliviar a pressão mental e atenção emocional da estressante rotina diária. Na realidade, há elementos verdadeiros e que falam de alguns aspectos da dança de salão. Porém, se for feita uma análise um pouco mais aprofundada no campo de atuação dessa atividade, ver-se-á o quão maior é o peso da contribuição para a saúde e bem-estar do indivíduo.

Nunca é tarde para incluir a dança na rotina diária, dizem os geriatras. Existem doenças silenciosas como a arteriosclerose ou diabetes, com ação corrosiva e que podem matar com rapidez. O combate às depressões é uma luta importante para os que já entraram na terceira idade. Mais de 40% das pessoas com mais de 60 anos sofrem de um tipo de depressão; 30% com mais de 85 anos sofrem algum tipo de demência e 20% das mulheres com mais de 60 anos sofrem de osteoporose. Há alguns bons medicamentos para tratar e reverter esses casos. Mas os geriatras repetem que, em vez de fazer terapia e tomar calmantes, as pessoas devem fazer exercícios. Além disso, o convívio com amigos, família, netos, uma boa viagem, assistir a um concerto, ir ao teatro são ótimas alternativas terapêuticas. O que importa, nessa fase da vida, é se distrair, é o seu lazer.

De acordo com Caldas (1999:199):

“A dança de salão abrange os três domínios da natureza humana: fisiológico, afetivo e cognitivo. Funcionam como um agente motivador do indivíduo para a manutenção e/ou recuperação da vida e da alegria pessoal e coletiva e como agente motivador retroalimentador da própria dança, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade, incentivando a prática dela mesma, fazendo com que se renove e permaneça ao longo de gerações como uma atividade atual”.

Para Dantas (1999), a dança, como atividade física, ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

Filho (1998) descreve que os elementos que compõem a dança como gestos, posturas, ritmo, qualidade de movimento, variações espaciais, etc. quando socializados, transformam-se em elementos importantes: melhoram a saúde dos idosos, suprem as deficiências das atividades de vida diária e preservam a continuidade sócio-cultural de um povo.

Dantas (1999:120) vê a dança como:

“Uma experiência do corpo em movimento; é a expressão da motricidade humana. É manifestação artística, que se realiza no corpo, transformando os movimentos do corpo em arte. É experiência estética que se oferece à vivência e à fruição”.

Há grandes diferenças na vida de um idoso saudável e um idoso sedentário. No idoso sedentário, há um envelhecimento acelerado, estresse, depressão, imobilidade motora, fadiga, fraqueza, autopiedade, ações e reações negativas, alterações sociais. Já o idoso ativo apresenta-se com um bem-estar físico, domínio corporal, ampliação da mobilidade, respiração saudável, vitalidade, autoconfiança, ansiedade e tensões reduzidas.

Dantas (1999) ainda relata que os homens, ao dançarem, reinventam o movimento e transformam-se em personagens, pois a dança cria um jogo de forças que torna possível ver, no corpo e nos movimentos desses dançarinos, todo um universo de ações e significados diversos do cotidiano.

França (1997:153) expressa sua opinião sobre a dança:

“Como que liberto, deixa-se embalar pela suavidade ou pelo ritmo da música, despojam-se de todos os ‘ais’ e deixam fluir

toda sua emoção, resgatando situações, lembranças e momentos felizes já vividos, servindo como válvula de escape para o estresse do dia – a – dia”.

Dantas (1999:22) conclui:

“A dança é mais do que arte, pois é atividade que reúne alma e corpo e permite uma relação direta com o sagrado, com o outro mundo, com o reino dos demônios, dos espíritos e de Deus”.

Para encerrarmos esse assunto, deixo a opinião de Paul Valéry (1996:48) sobre o que é dança:

“Um me diz que ela é o que é, e que se reduz àquilo que nossos olhos estão vendo; e o outro insiste em que ela representa alguma coisa, e que não existe então inteiramente nela mesma, mas principalmente em nós”.

Filho (1998:29) deixa-nos uma mensagem que norteia o nosso trabalho:

“Embora esteja convencido que a velhice não seja sinônimo de doença ou degradação física, tenho consciência de que o idoso não pode ter o mesmo corpo que um adolescente; existem perdas que acompanham o processo biológico do envelhecimento. Porém é perfeitamente possível se adaptar e viver bem com essas limitações impostas pela idade”.

É exatamente dessa perspectiva que busco fundamentar que o movimento corporal coletivo, através das danças de salão, pode re-socializar o idoso.

CAPÍTULO II: PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O intuito deste trabalho é investigar idosos que participam do grupo de dança de salão da Universidade Aberta à Terceira Idade das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul. Acreditamos ser relevante este estudo devido aos sentimentos intensos que surgem na relação desses idosos com a experiência em questão e que são pouco analisadas. Ao lado desta questão, outras guiaram minhas reflexões como a re-socialização do idoso, o movimento corporal, o corpo e o envelhecimento.

A presente pesquisa foi efetuada nas “Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul”, pois é a faculdade onde concluí minha graduação em fisioterapia e também por ser uma faculdade que tenho fácil acesso, pois sou dessa cidade e conheço muitas pessoas que lá trabalham.

Este estudo tem como meta desvendar como a dança de salão contribui para uma reinserção desse idoso na sociedade.

A metodologia quanti-qualitativa foi utilizada para este estudo e esta forma de pesquisa foi escolhida por acreditarmos ser a melhor para responder as questões expostas, pois participaram do nosso questionário 30 pessoas que praticam a dança de salão das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul e desses foram selecionados cinco alunos para entrevistarmos.

Foi aplicado um questionário a todos os alunos dançarinos e isso aconteceu entre os meses de agosto e setembro de 2004. Para essa realização, foi explicado o objetivo da pesquisa, ficando claro que poderiam responder ou não. Este questionário foi distribuído após o término da aula de dança de salão e respondido em casa.

Avaliamos todos os questionários e selecionamos cinco idosos, com idade acima de 60 anos, para participarem das entrevistas e estas foram registradas em um gravador e transcritas integralmente.

Nas entrevistas os alunos foram estimulados a relatarem a situação atual de sua vida e delicadamente fomos introduzindo questões que direcionaram o depoimento para a área de interesse desta pesquisa, ou seja, a relação que mantém com seu corpo, o movimento corporal, a socialização e o envelhecimento.

Os sujeitos pesquisados são de ambos os sexos e todos freqüentadores da dança de salão da Universidade Aberta à Terceira Idade das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul. Garantimos também que seus verdadeiros nomes não seriam revelados para que não houvesse qualquer tipo de constrangimento nas informações que os entrevistados dariam.

Os relatos gravados, transformados em material escrito, foram lidos e relidos exaustivamente para que nossas reflexões chegassem a uma visão geral de cada entrevistado.

Após lermos, procuramos absorver as idéias que consideramos essenciais ao tema que estávamos investigando.

Como nosso propósito era desvendar como a dança de salão contribui para a re-socialização do idoso, a metodologia quanti-qualitativa nos permitiu alcançar nossa meta.

Para planejarmos e desenvolvermos esta pesquisa, foi necessário estabelecer alguns objetivos, sendo estes muito importantes para nortear toda a pesquisa.

OBJETIVOS GERAIS:

- 1) Analisar como o movimento corporal, através da dança de salão, contribui para a re-socilaização do idoso.
- 2) Analisar o que vem a ser dança de salão, movimento corporal, corpo envelhecido e socialização.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Analisar se o movimento corporal, através da dança de salão, contribui para a re-socialização do idoso.
- 2) Levantar dados sobre a dança de salão da Universidade Aberta à Terceira Idade das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul através dos projetos apresentados para a abertura da mesma.
- 3) Verificar quais eram as perspectivas dos alunos ao iniciarem essa atividade e se estas estão sendo alcançadas.
- 4) Trabalhar dados sócio-econômicos através de questionários fechados e através das entrevistas abertas dos alunos sobre dança de salão; coletar material sobre envelhecimento e socialização.
- 5) Analisar se a dança de salão contribui para a re-socilaização dos idosos que praticam esta atividade.

Para o tipo de trabalho que queríamos obter, a escolha do procedimento metodológico mostrou-se adequada, pois nos possibilitou verificar as diferentes percepções numa mesma situação e estabelecer concordância e divergência entre elas.

UNIVERSO DA PESQUISA

A Universidade Aberta á Terceira Idade – UNATI - está vinculada às Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, mantidas pela Fundação Municipal de Educação e Cultura, situada à rua oito, número 854 no centro desta cidade. A UNATI foi fundada no dia 04 de maio de 2001, e é coordenada até o momento pela professora Marilisa Daud Lopes.

Os cursos da UNATI são cursos de educação continuada e os alunos, para poderem participar das atividades gerais, não precisa ter escolaridade.

Esses cursos possuem como objetivos:

OBJETIVO GERAL:

- 1) Assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Integrar a pessoa idosa no seio da comunidade acadêmica.
- 2) Conscientizar a pessoa idosa da importância de seu papel na sociedade como elemento gerador do equilíbrio social.
- 3) Oferecer alternativas de desenvolvimento pessoal e social a essas pessoas, integrando-as à comunidade universitária.
- 4) Possibilitar a esse grupo a discussão permanente de sua integração biopsicosocial e de seu papel no contexto cultural.
- 5) Possibilitar ao idoso a aquisição ou o aprofundamento de conhecimentos em alguma área de seu interesse e ao mesmo tempo trocar informações e experiências.

Embora a ONU e a UNESCO considerem idosa uma pessoa com 60 anos de idade ou mais, a UNATI presta atendimento a pessoas de 45 anos em diante, pois entendem que a partir desta faixa etária iniciam-se os problemas biopsicosociais de reintegração no contexto social e cultural.

Para o ingresso do cidadão nos cursos da UNATI, é necessário que este possua mais de 45 anos de idade, conforme citado acima. Não se exige a escolaridade anterior, verifica-se apenas se o candidato tem condições suficientes de aproveitamento. A frequência mínima obrigatória é de 70% (setenta por cento) e os cursos são gratuitos. As aulas são anuais, porém, a cada dia um novo aluno pode integrar-se ao grupo e fazer parte da turma não somente por um ano e sim pelo período que desejarem.

Os alunos participam de algumas festas durante o ano, como: semana do idoso e festas juninas, onde se apresentam para a comunidade. Há festas também no aniversário dos dançarinos e da professora, e são eventos por eles mesmos organizados, nos quais, conseqüentemente, a socialização se torna mais evidente.

O aluno interessado pode escolher entre as três áreas para realizar os cursos. São elas:

- 1) Atividades Complementares Didático-culturais: são oferecidas atividades através de palestras, sessões de vídeo, filmes, oficinas de teatro, canto, viagens, etc.
- 2) Disciplinas Regulares: o idoso participa de disciplinas existentes em cursos de graduação, com a idéia de integrá-lo nas aulas e estimular sua participação como aluno comum. No fim de cada ano, ele, o idoso, recebe um certificado de cada disciplina que cursou. O idoso não sai

formado, mas tem a chance de entrar em contato com a qualidade no âmbito do ensino e da pesquisa em uma instituição de nível superior. Mais do que isso, surge a possibilidade de escolha numa constelação livre de disciplinas que oferece aos alunos a oportunidade de realizar vocações sufocadas durante toda a vida, ou simplesmente, adquirir um conhecimento novo ou aprofundar num já existente.

- 3) Atividades Complementares Didático-esportivas: são oferecidas atividades físicas estruturadas a fim de proporcionar condicionamento físico, relaxamento e práticas esportivas.

Além disso, são realizados cursos livres que se dividem em alfabetização e linguagem oral; qualidade de vida e envelhecimento saudável; idoso e a sociedade e idoso na globalização.

O curso de dança de salão faz parte, além de outros, das atividades complementares didático-esportivas e os participantes desse grupo dançam diversos ritmos: Xote, Arrasta-pé, Vanerão, Valsa, Samba e Forró.

De acordo com a professora do grupo, Zélia Therezinha Monteiro Capassi, estes ritmos foram escolhidos pelos alunos, que dão preferência a ritmos alegres e com um desenvolvimento rápido.

Abaixo segue-se a definição de cada um desses ritmos dançados:

-Xote: Ritmo de origem européia que surgiu dos salões aristocráticos da época da Regência - final do séc XIX. É um tipo de dança de salão de origem alemã, popular no Nordeste do Brasil, executada ao som de sanfonas nos bailes populares com um andamento rápido. Foi trazida ao Brasil em 1851, com o nome original de *schottisch*, que em alemão significa escocesa. Saiu dos

salões urbanos para incorporar-se às regiões rurais, onde muitas vezes aparece com outras denominações.

-Arrasta-pé: Trata-se de ritmos rápidos em compassos *prestos*. O arrasta-pé tem percussão rítmica e instrumento de sopro para os solos, como a sanfona. Para os acompanhamentos, são utilizados tubas e baixos. A versão moderna pode ser considerada como o *country dance*, que agrega todos esses elementos, trazendo de inovação, o uso de instrumentos eletrônicos.

-Vanerão: É uma dança do Sul do Brasil, que exige bastante energia, tantos dos músicos, como dos bailadores de fandango. Nele, os pares giram pelo salão com imensa mobilidade e rapidez.

-Valsa: Dança de origem européia que surgiu na Áustria e Alemanha, inspirada no minueto e no *Ländler*, dança alemã campestre antiga que significa “girar”, “rodar”. A origem da palavra vem do alemão *Waltzen*, que quer dizer dar voltas. Embora conhecida desde o século XV, quando surgiu na Alemanha, a valsa só seria aprovada na Europa no início do século XIX, quando se expandiu como uma das danças de salão mais apreciadas no mundo ocidental. Foi por essa época (1808) que a família real portuguesa a trouxe para o Brasil. De gênero ternário e o primeiro a ser dançado por pares enlaçados, a valsa adquiriu formas distintas ao adaptar-se ao gosto dos países que a importaram. Assim aconteceu no Brasil, onde está presente em todos os níveis musicais, do folclórico ao erudito, destacando-se principalmente no popular.

-Samba: Originou-se na África e foi levado para a Bahia pelos escravos enviados para trabalhar nas plantações de cana de açúcar. A dança gradualmente perdeu sua natureza ritualista e eventualmente se tornou a dança nacional brasileira. O samba é uma dança animada com um ritmo forte e

característico. Na época de carnaval no Rio de Janeiro, que colocou o samba no mapa ocidental, os baianos das plantações de cana-de-açúcar viajavam das aldeias até o Rio de Janeiro para as festas anuais. Gradualmente, a batida sutil e a nuance interpretativa do samba levavam-nos rua acima dançando nos cafés e, eventualmente, até nos salões de baile. Tornou-se a alma da dança no Brasil.

-Forró: Encontramos duas possíveis origens para o nome: a mais popular, defendida por Luiz Gonzaga, diz que forró viria do inglês "for all" - para todos - que designava os bailes realizados por ingleses em Pernambuco no início do século XX e que eram abertos a todos. Nestes bailes, tocavam todos os tipos de música e também o ritmo precursor do forró atual. A segunda versão é dada pelo historiador e pesquisador da cultura popular Luís da Câmara Cascudo, que diz que a origem é o termo africano "forrobodó", que significaria festa, bagunça. Em 1940, Luis Gonzaga começou tocar sanfona em São Paulo, onde criou sua primeira música de forró, com o título: "Baião", e ficou conhecido a partir daí como o Rei do Baião, estilo novo de dança, dançado a dois: "dois pra lá, dois pra cá". A música era tocada com uma sanfona, um zabumba e um triângulo. Para comemorar o dia de São João no interior do Pernambuco, foram feitas várias músicas originadas do forró e, assim, espalhou-se do Nordeste para todo o Brasil.

Estrutura do curso de dança de salão das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul

A dança de salão tem por objetivo:

- Possibilitar ao idoso a aquisição, a melhora das qualidades físicas básicas, proporcionando a manutenção das atividades comuns ao dia-a-dia deles.

- Melhorar a qualidade de vida desses idosos extra classe.

- Melhorar o relacionamento entre esses idosos e deles com a sociedade.

- Possibilitar a integração entre os participantes e tentar combater a timidez dos mesmos.

As aulas acontecem semanalmente, realizadas toda sexta-feira, das 17h30min às 19h30min, sob a orientação de uma professora de Educação Física. Os alunos, ao se inscreverem, são avaliados por Fisioterapeutas da instituição e são os responsáveis pela manutenção da saúde deste idoso durante as aulas.

Para a realização destas aulas, são utilizados materiais como fitas de música, CDs e aparelhos de som que ficam na sala de ginástica do Campus I das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul.

Segundo a coordenação da UNATI e a professora do grupo, a dança de salão nunca deverá sair da grade curricular desta instituição, pois relataram que esta traz um grande incentivo à vida dos alunos, os quais conseguem extravasar seus sentimentos, relacionar-se melhor com a sociedade e grande parte deles esquece os problemas do cotidiano.

CAPÍTULO III: ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO

OS SUJEITOS DA PESQUISA

Apresento a seguir o tempo de permanência de cada participante no programa de dança de salão das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, e o perfil dos mesmos, identificados pela letra “D” – Dançarino - seguida de um numeral (1 a 5), de acordo com a realização das entrevistas.

Logo após, apresento o resultado das questões, onde as mesmas são analisadas. Há informações ricas e significativas, decorrentes da situação de liberdade que os entrevistados puderam se expressar.

TEMPO DE PERMANÊNCIA DOS SUJEITOS NO PROGRAMA

D1 – 2 anos; D2 – 6 meses; D3 – 1 ano; D4 – 2 anos; D5 – 6 meses.

PERFIL

D1

Sexo feminino, 68 anos de idade. Acorda todos os dias por volta das 07:00 horas e faz todo o serviço de casa. Mora com o esposo, com quem está casada a quase 50 anos, em uma casa simples.

Tem filhos, netos e bisnetos os quais ajudou a criar e mantêm um bom relacionamento com os mesmos, que a visita sempre aos domingos em sua casa para almoçarem e assim, manter a união familiar.

Costuma sair a pé para fazer compras para casa e para visitar amigos e parentes.

Gosta de ouvir músicas e assistir novelas na companhia do marido, assim, aproveita melhor seu tempo livre.

Seu grande sonho é conseguir se aposentar e que seu marido consinta que ela frequente as aulas de dança de salão e a acompanhe, pois para isso tem que mentir que vai a faculdade assistir palestras sobre saúde e envelhecimento.

D2

Sexo masculino, 65 anos de idade e é viúvo. Reside em um sítio recebido como herança familiar, onde viveu toda a infância e parte da juventude. Mudou-se para a cidade de São Paulo já adulto, onde se casou e constituiu família. Após o casamento de seus filhos, voltou para o interior do Estado com a esposa, que veio a falecer anos depois. Atualmente mora sozinho em uma ampla casa de sua propriedade.

Acorda bem cedo para cuidar dos animais e faz todo o serviço de casa.

Os filhos e netos moram na capital e não têm um bom relacionamento com D2 principalmente sua única filha que não se relaciona afetivamente. O motivo é o ciúme, pois gostaria que o pai ficasse em casa após a morte da mãe e não fosse se divertir. Não aceita, em hipótese alguma, um novo relacionamento. Não se comunica e nem vê o pai há aproximadamente 1 ano.

D2 é proprietário de um carro bem conservado que utiliza para ir para a cidade fazer compras, visitas e se divertir.

Dança cinco dias por semana, sendo que na sexta-feira em duas cidades diferentes, lotando o seu carro com amigos para ir aos bailes.

D3

Sexo masculino, 72 anos de idade, divorciado. Mora sozinho em uma pequena e modesta casa, próximo a um de seus filhos, onde passa grande parte do tempo e toma refeições. Relaciona-se muito bem com todos e principalmente com a nora que diz gostar como se fosse uma filha.

É uma pessoa extrovertida, que adora passear com os netos em uma praça em frente sua residência.

Acorda cedo, sai para caminhar e visita diariamente amigos. Tem um grande círculo de amizades e é considerado o “paizão” da turma, devido ao seu alto astral e seu entusiasmo pela vida. É , muitas vezes, solicitado para orientar os amigos quando surgem os problemas.

Adora assistir televisão, principalmente aos sábados à tarde, onde se emociona com programas que crianças apresentam seus talentos.

Junto com o entrevistado D2, seu grande amigo, sai para dançar 5 dias por semana em diversos locais e cidades próximas.

D4

Sexo masculino, 80 anos de idade, divorciado. Mora com a filha, genro e netos em uma casa simples em um colégio onde a filha é zeladora.

Já exerceu atividades de caminhoneiro e marceneiro, sendo hoje aposentado. Usa seus conhecimentos em marcenaria para construir artesanalmente instrumentos musicais como violão, violino e cavaquinho. Faz também pequenos objetos de decoração em madeira.

É uma pessoa tímida e freqüenta as aulas de Dança de Salão para fazer amigos, conversar e se divertir, pois se sente só.

Caminha diariamente pela cidade para encontrar e conversar com as pessoas.

Curiosamente, não dança sempre que vai às aulas pois se sente tímido, mas diz que o fato de estar presente lhe traz felicidade e alegria.

Gostaria de poder viajar bastante pelo Brasil e seu grande sonho é ser músico.

D5

Sexo feminino, 72 anos de idade, viúva. Vive em uma casa ampla e confortável, juntamente com um neto e uma dama de companhia.

Compartilha o trabalho diário com a secretaria, pois não consegue ficar parada. Vai ao banco, às compras e ainda cuida de seus imóveis alugados. Tem independência financeira.

Faz atividades físicas diariamente, como natação, hidroginástica e dança. Seu astral é bem elevado.

É uma pessoa muito vaidosa e gosta de estar sempre bem arrumada e na moda. Valoriza jóias, perfumes e roupas.

Teve 7 filhos, todos estabilizados financeiramente, e seu relacionamento com os mesmo é ótimo. Os filhos, nora, genros e netos a apóiam e a respeitam muito.

A maioria de seus filhos mora distante, porém D5 visita-os com freqüência.

RESULTADO E ANÁLISE DAS QUESTÕES

1) Questão relativa a como os idosos percebem a motivação que os levou a procurar este programa:

Para D1, a motivação está relacionada ao fato de gostar de dançar e a oportunidade que surgiu:

“Eu sempre vinha aqui na frente da faculdade e me disseram que toda sexta-feira tinha aula de dança de salão, então disse a mim mesma: ‘vou aprender a dançar’, porque eu sempre gostei de dançar, mas só agora tive a oportunidade de aprender”.

D1 é uma pessoa muito alegre, porém se sentia só, pois seu marido não gosta de passear, e ela sente que a vida tornou uma rotina permanente. Através da dança, ela conseguiu motivação para ver o outro lado da vida.

Para D2 a motivação está relacionada à solidão, já que o mesmo vive sozinho em um sítio.

“Comecei a dançar há 6 meses, porque fiquei viúvo e não saía de casa. Tornei-me triste, depressivo, me sentia sozinho, até que um conhecido me incentivou a freqüentar bailes e comentou sobre o grupo de danças de salão da faculdade. Resolvi ir até lá para conhecer. Gostei muito, estou aprendendo a dançar, mas o melhor é que ganhei muitos amigos e hoje não perco um baile. Danço cinco vezes por semana, sendo que na sexta-feira vou dançar em dois lugares diferentes. É muito bom dançar, é uma paixão. Nunca é tarde para começar”.

Para D3 a motivação surgiu através dos amigos que freqüentavam as danças de salão:

“Fui convidado por alguns amigos e comecei a ir. Adorei o grupo e não pretendo abandonar”.

D4 é uma pessoa tímida e por isso os amigos o convidaram para participar das aulas de dança de salão para distrair e relacionar com outras pessoas:

“Alguns amigos me convidaram a participar e eu experimentei e gostei”.

De acordo com D5 a motivação veio através das amigas que perceberam o quanto ela estava solitária:

“Comecei a freqüentar pois minhas amigas falavam que seria bom eu ir, pois eu ficava muito sozinha por ser viúva. Ainda diziam que se eu fosse ia gostar muito, então decidi ir e estou adorando, achando maravilhoso, pois lá dentro só encontro pessoas boas”.

Diferentes foram os motivos que levaram os entrevistados a procurarem este programa, mas o motivo relatado por todos é a propaganda boca-a-boca, que assim fez com que os participantes pudessem conhecer o grupo. Relatam-nos também que foram incentivados pelo isolamento que sentiam e assim, através do grupo de dança de salão, conquistaram amizades suprimindo a necessidade de uma maior relacionamento social. Como citamos anteriormente, que todos eles relataram-nos o quanto é especial este movimento corporal em suas vidas e que não pretendem abandoná-lo.

2) Questão relativa a como os idosos percebem a relação do corpo com o envelhecimento.

D1 explicita sua opinião:

“A velhice é um amadurecimento, é uma coisa boa. Eu não acho ruim envelhecer. Tem gente que não aceita, que não fala a idade. Muitas pessoas sentem medo de envelhecer. Ao invés disto, devem se preparar para a chegada da terceira idade. Acham que a velhice é tediosa, monótona e difícil de ser suportada. Os anos vão passando e o envelhecimento chegando e temos que aceitar, isso é normal e sempre que penso que já estou velha não fico triste e nem sinto isso. Eu me sinto nova principalmente quando estou dançando. Deus faz tudo com perfeição, ele me fez ver que a velhice é um acúmulo de experiências”.

D2 Quando questionado sobre o que é a velhice, diz:

“Acho o envelhecimento algo natural. É comum as pessoas velhas irem perdendo as forças, terem dificuldades para andar, falar. Mas isso depende muito de como as pessoas levam a vida. Conheço pessoas com 70 anos que não são velhas e outras de 40 que já são velhas e não fazem nada para mudar. Graças a Deus esse não é meu caso. Só vou me sentir velho quando não conseguir mais ter forças e não conseguir mais sair para dançar. Depender dos outros é muito triste e sei disso porque cuidei de minha esposa”.

E prossegue:

“Não deixo minha vida ficar ociosa; a cabeça ocupada com projetos é a grande lição para a velhice tranqüila e feliz. Deixar para trás os dias da mocidade pode ser entrar numa fase maravilhosa. Depende muito de cada um. Eu particularmente, me preparo muito para chegar lá bem de corpo e alma”.

E ainda conclui:

“Tenho 65 anos, muita disposição e agilidade. Trabalho, danço, onde precisar ir eu vou, não sinto nada. Às vezes surgem excursões para dançarmos em cidades distantes e eu sempre estou presente”.

A resposta de D3 é surpreendente devido a sua grandiosidade:

“Já tenho idade, mas não sou velho, pois tenho ilusões, sonhos e objetivos. Velho é aquele que já perdeu tudo isso, que pensa que nada faremos na velhice, e que o último e grande

acontecimento que nos espera é a morte. Sou otimista e quero viver bem”.

E continua:

“A velhice é uma etapa da vida que todos irão passar. A cada ano há mudanças em meu corpo e na minha cabeça e posso afirmar que em meu corpo há decadências, mas na cabeça há amadurecimento, graças às danças. A velhice ociosa e triste é muito mais freqüente nos homens, pois as mulheres realizam trabalhos manuais e domésticos. Eu procuro me divertir, ler jornais, ver televisão, fazer palavras cruzadas e cuidar do meu dinheiro. Controlo tudo, como e onde vou gastar. Para não esquecer alguma coisa, anoto tudo num bloco de recados. Assim vou vivendo bem animado. Não sinto o isolamento, pessimismo, baixa estima, ansiedade, depressão e nem insônia, como os idosos que ficam parados”.

E conclui:

“Um dia sei que meu fim vai chegar, mas vou continuar lutando para que isso se torne distante”.

D4 sobre a velhice afirma que:

“É uma etapa muito importante pela qual estou passando. Nunca pensei chegar a essa idade com tanta experiência e feliz. Sei que com o tempo terei grandes dificuldades, mas isso não me deixa triste. Estou aproveitando este momento maravilhoso”.

O entrevistado ainda conclui:

“Não me sinto velho. Estou muito feliz e bem com minha idade. Penso que só é velho quem quer, quem fica em casa sem fazer nada envelhece a cabeça. Eu estou sempre fazendo algo diferente e isso não me deixa envelhecer. A aparência de meu corpo pode ser de velho, mas eu não sou”.

No seu relato fica claro que a velhice aparece de forma positiva e que o único fator negativo é a limitação que com o tempo chegará.

E assim finaliza:

“Gosto da idéia de ter ficado velho, porque senão teria morrido novo. Sei que a população idosa está aumentando no Brasil. Somos especiais e já vivenciamos várias experiências. Somos dotados de grande sabedoria”.

D5 descreve as alterações em seu corpo devido ao envelhecimento:

“Há alterações em meu corpo e em minha pele que em nada me afetam, pois são mínimos. O importante é que cheguei a essa idade com uma boa cabeça e fazendo tudo que fazia antes, claro que mais devagar, com menos destreza”.

E prossegue:

“Como sabes, com o passar dos anos algo muda em nós, mas como tenho muita vontade de viver isso não significa tristeza, vem acompanhado de muita alegria, ânimo e força. Vejo a velhice como uma nova etapa de minha vida e estou aprendendo a cada dia com essa etapa. Não me acho velha, não sou velha, tenho saúde e felicidade. Posso dizer que sou uma pessoa que já viveu bastante e adquiriu muita experiência. Minha vida está maravilhosa”.

Pudemos aqui perceber que os entrevistados se importam com a aparência física de seus corpos, porém deixam claro que, o envelhecimento é algo natural e que preferem envelhecer e desfrutarem desta etapa da vida a morrerem cedo ou permanecerem imóveis dependendo de parentes para a sua própria sobrevivência. Assim, apoiamo-nos nas palavras de Filho (1998), que nos mostra que os idosos estão buscando dar um novo sentido à suas vidas, procurando viver bem, participando de comunidades para arrumar novos amigos e divertimentos.

Geis (2003), nos mostra que é importante que qualquer pessoa, em quaisquer níveis social, cultural e econômico, seja capaz de prevenir os problemas do envelhecimento e saber superá-los da melhor maneira possível, ocupando o tempo livre com atividades gratificantes tanto físicas quanto psicologicamente, assim, estes procedimentos farão com que a pessoa continue a par de tudo que ocorre a seu redor, assumindo responsabilidades consigo mesma e com os demais e realizando diversas atividades que a relacionem com os outros e com a comunidade.

3) Questão relativa a como os idosos percebem se são ou não discriminados pela sociedade e pela família.

D1 deixa transparecer claramente as emoções ao falar da família:

“Já criei meus filhos, netos e bisnetos. Eles são muito importantes para mim, me dão carinho e apoio. Se eu morrer hoje, morro feliz, pois me sinto com o dever cumprido. Sinto que agora é hora de cuidar de mim, fazer o que gosto e não me isolar. A solidão leva ao desânimo e à depressão”.

E prossegue:

“Não me sinto discriminada por ninguém. Todos me apóiam, até meus netos”.

D2 relata o quanto seu relacionamento social evoluiu:

“Meu relacionamento com as pessoas está melhorando a cada dia, sempre que possível vou para a cidade, encontro os colegas e nos divertimos ao comentar sobre o baile da noite anterior. Às vezes jantamos juntos, onde conversamos, fazemos a comida, contamos piadas e no final sempre dançamos um pouco. De vez em quando participamos de excursões em clubes e até forrós em cidades próximas. Estou feliz e pretendo continuar assim”.

Ao questioná-lo sobre a família notei que seu entusiasmo não era mais o mesmo. Tornou-se cabisbaixo e melancólico.

“Meus filhos não me apóiam em nada e ainda me discriminam. Moram longe e dificilmente me telefonam. Faz 8 meses que não tenho notícias deles. Se ligar, sou mal tratado, principalmente por minha filha. Estou viúvo, cuidei de minha esposa até o final com todo carinho e acho que agora tenho direito de me divertir. Infelizmente meus filhos não pensam assim acham que sou velho e não devo me divertir. Graças a Deus e aos amigos não entrei na deles. Eles estão na capital e eu aqui sozinho. Preciso me divertir, preciso viver”.

D3 demonstra que seu relacionamento com seus familiares é sadio.

Nota-se um respeito mútuo, que fica claro em seu depoimento.

“Sou muito querido pela minha família, sou apoiado em tudo e recebo muito amor. Se estou atrasado para ir ao baile eles me levam de carro até o local, para que assim eu possa aproveitar mais a festa”.

D3 deixa transparecer em seus diálogos que o simples fato de se reunir para dançar melhorou radicalmente sua vida social.

“Nas danças de salão da UNATI ganhei verdadeiros amigos como nunca imaginei. Somos amigos também fora do grupo. Saímos para dançar quase todos os dias da semana e às vezes nos reunimos em uma casa para jantar, conversar e paquerar”.

D4 deixa transparecer que o apoio da família, uma atividade física e fazer o que gosta é extremamente importante para um envelhecimento saudável.

“Ter família unida e próxima, ser querido e compreendido por eles, dançar e ter amigos faz com que o envelhecimento se torne menos doloroso”.

D5 descreve com convicção que já foi discriminada:

“Na minha família não sou discriminada, pelo contrário, todos me respeitam, me orientam, me dão amor e carinho. Quanto à sociedade já senti no passado, mas não dei importância e atualmente nem percebo. Vou ao banco, restaurantes, viajo, cuido de meus negócios e não sinto nenhum tipo de discriminação, talvez por não dar importância a isso”.

Os idosos entrevistados nos mostram que a discriminação não faz parte de suas vidas, talvez por estarem inseridos na sociedade através do grupo de dança de salão, porém esses mesmos entrevistados disseram que no passado já se sentiram discriminados, mas hoje não mais. Deps (1993) nos mostra que em nossa sociedade as principais fontes de significado da vida são trabalho, os empreendimentos e o *status* social e alguns idosos ao perdê-los, passam a ter uma velhice insatisfatória. Assim, é necessário que a pessoa vá em busca de um significado para a vida, o que pode ser feito através do engajamento em atividades que lhe proporcione compromisso, responsabilidade social e oportunidades para manter um convívio com a sociedade. Cação (2002), também nos mostra sua opinião sobre o assunto, onde afirma que o homem, em nossa sociedade, tem no processo de

envelhecimento, além da perda física e a aparência “feia”, fora dos padrões de beleza que a sociedade impõe, uma perda fisiológica no organismo e psicológica de acordo com o contexto social em que vive. A perda social é caracterizada pela aposentadoria, pela decadência do nível econômico, pela perda de amigos. Assim, o idoso que é tachado como inútil, não serve mais para o trabalho. O envelhecimento coloca limites às nossas possibilidades para a vida social, o que não quer dizer que o idoso não possa assumir um novo papel, assim como mostra nossos entrevistados, que ante esta realidade providenciaram algo que lhes proporcionassem a sua re-socialização.

4) Questão relativa a como os idosos percebem os benefícios que adquiriram através da dança de salão.

D1 dança uma vez por semana e se mostra muito eufórica ao falar dos benefícios que a mesma lhe traz.

“Desde quando comecei a dançar minha vida mudou muito, melhorou. Eu tinha dificuldades para me levantar, sentia cansada, com dores no corpo e hoje me sinto bem melhor, animada e mais ágil. Meu maior medo é ficar ‘entrevada’ na velhice e hoje vejo que a dança me ajuda para que isso não aconteça. Muitas doenças podem ser evitadas com exercícios físicos. Quanto mais se fica parado, menos seu corpo se fortalece e mais dificuldade você tem para fazer qualquer esforço. Mexer o corpo, caminhar, ter atividade física contínua é importante para quem quer manter a saúde, a independência e a agilidade. E nunca é tarde para começar”.

D2 deixa claro a sua vontade de viver e quanto às danças estão fazendo bem para seu corpo e para seu convívio social, como podemos ver no depoimento a seguir:

“A dança faz bem para o meu corpo. Antes não conseguia caminhar bem, me sentia cansado, com fortes dores na perna. Hoje danço a noite toda, não sinto nada, só felicidade e ainda acordo cedo para trabalhar. Caminho quatro quilômetros, três vezes por semana, com muita disposição. Os exercícios ajudaram a combater a obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta”.

D3 relata que as Danças de Salão lhe trouxe benefícios psicológicos, que positivamente alterou seu modo de pensar e sua vontade de viver.

“Até pouco tempo atrás não me agradava a idéia de ser velho, ficava triste, quase não saía de casa. Depois que comecei a dançar ganhei vários amigos e sempre vou a casa deles para conversarmos e saber como estão. Até meu relacionamento com os meus familiares melhorou. Estou mais feliz e animado. Além disso, meu corpo está bem melhor e saudável, sem dores e mais leve”.

D4 relata os benefícios que teve através da dança de salão:

“Todos os médicos diziam que eu deveria fazer exercícios para evitar problemas no coração, pois sempre me assustei com essas doenças. Depois que comecei a dançar percebi que melhorei até da depressão. Hoje não me sinto só e passei a ver

a vida diferente, estou até conversando mais, coisa que pouco fazia. Procuro me livrar do estresse. Este pode provocar problemas físicos como tensões, dores de cabeça e até ataques cardíacos. Substituo tudo que possam me levar ao estresse por atividades que me tragam prazer”.

D5 ficou encantada com a sua melhora e em alguns momentos até eufórica, pois percebeu o quanto seu corpo responde melhor à realização das tarefas do cotidiano.

“Minha vida mudou completamente, não sinto mais dores no corpo e estou com muita saúde. A dança me traz felicidade e uma paz interior inexplicável, que me deixa muito feliz. Ela me faz bem e me arrependo de não ter começado a dançar antes. Fiquei até mais vaidosa”.

Filho (1998), relata que as atividades físicas são entendidas com grande relevância para a manutenção e restabelecimento do equilíbrio biológico, psíquico e social constantemente ameaçado pelas agressões da vida moderna e que a ação psicofísica dessas atividades levam a uma totalidade do ser humano através de uma terapêutica ativa do movimento físico, possibilitando a reeducação dos movimentos e, conseqüentemente, interferindo positivamente no processo do envelhecimento.

Pudemos perceber, por meio desses depoimentos, que o movimento corporal coletivo através da dança de salão proporciona a seus participantes benefícios explícitos, tanto na parte social e psicológica quanto na biológica, isso devido a esta atividade física ser em grupo, onde os participantes tem a oportunidade de interagir com outras pessoas, que até então não faziam parte de seus meios sociais.

5) Questão relativa a como os idosos percebem a dança de salão.

D1 associa a pratica de um movimento corporal coletivo com disposição e facilidade para executar suas atividades. Mas também tem consciência da importância social que ela lhe traz.

“Fiz boas amizades dançando. Amizade que cultivo mesmo fora do curso, gosto também da professora, ela nos ajuda muito e nos da atenção. É uma grande amiga e confidente”.

A entrevistada ainda relata as emoções que a dança lhe causa:

“Quando não vou dançar fico louca, parece que algo está faltando. Às vezes estou muito cansada porque trabalhei o dia todo, mas quando chego lá, sinto algo dentro de mim, aí quero dançar, danço com homem, com mulher, com criança. A musica me anima muito. Começo a ver o mundo melhor, esqueço problemas, angústias, só sinto alegria e vontade de dançar mais”.

Continuando nossa conversa, pergunta a D1 sobre os tipos de danças que aprendem nas aulas e ela relata:

“Dançamos Xote, Valsa, Samba, Forró, Arrasta-pé e Vanerão, e estas três últimas são minhas prediletas. Gosto de música rápida e muita agitação, e por isso dou preferência ao vanerão, forró e arrasta-pé”.

E ainda deixa um recado aos idosos:

“Os idosos tem que dançar, caminhar, fazer ginástica para ficarem mais felizes. A dança ajuda a prevenir doenças no corpo e na mente. Não gostaria de ficar dependendo de ninguém dos meus familiares para me locomover”.

Quando questiono D2 sobre os ritmos que dança, diz que gosta de todos, mas dança melhor o Arrasta-pé. Mesmo assim quer conseguir um dia dançar todos os ritmos.

“Quero progredir na dança, dançar todos os ritmos e com perfeição. Ainda serei um excelente dançarino”.

Ressalta ainda que não consegue ficar sem dançar, que sente muita falta

Nos depoimentos de D3 fica claro o entusiasmo ao falar da Dança. Nota-se também a felicidade estampada em seu semblante, pelo seu sorriso e brilho intenso de seus olhos.

“A dança é tão boa para as pessoas que basta você olhar na fisionomia de quem está dançando. Não há ninguém triste, todos estão alegres. A dança mexe com o íntimo das pessoas. É só começar a tocar a música que vou para o meio do salão e me divirto. A dança faz bem para o corpo e a alma”.

Sobre o assunto o entrevistado fala:

“Hoje posso dizer que através da dança superei algumas dificuldades que tinha. O que me deixa alegre, pois não gostaria de ser um velho que fica na cama dando trabalho aos filhos”.

D4 é uma pessoa muito tímida e nem sempre que vai ao baile costuma dançar.

“Às vezes danço, às vezes não. O fato de sair e encontrar pessoas felizes em um ambiente alegre, ouvir música e conversar muitas vezes é suficiente para que eu me sinta bem”.

O entrevistado continua relatando suas emoções:

“Considero a dança meu melhor investimento, pois fiz vários amigos dentro do grupo e isso me ajudou a fazer novas amizades também pela cidade, novos papos, jogos de baralho e até bailes”.

Quando lhe pergunto o que sente quando não vai as aulas de dança, logo me interrompe dizendo que sente muita falta, mas que isso raramente acontece e que ele faz disso uma prioridade.

Pela fisionomia de D5 pude sentir o quanto lhe agrada dizer sobre o assunto. Resolvi questioná-la sobre o que sente quando não pode ir dançar. Sua resposta foi interessante:

“Quando isso acontece sinto muita falta, parece que há um vazio que não consigo preencher, então ponho música bem alta e fico dançando sozinha. Só assim me sinto melhor”.

A entrevistada relatou com clareza o ambiente onde dançam, os colegas, a professora e comentou sobre os diversos ritmos que praticam:

“O ambiente é alegre, os colegas animados e felizes, a professora é bastante criativa e nos incentiva muito a dançar, a viver bem, a envelhecer alegre. Os ritmos são variados e eu gosto de dançar todos, mas o meu predileto é sem dúvida o Xote que desde jovem sempre curti muito. Dançava o Xote nos bailinhos ou brincadeiras dançantes da época”.

Aproveitei então para questioná-la se a dança poderia ter contribuído para melhorar seu relacionamento com a sociedade.

“Claro que sim, o convívio com os colegas do grupo ajudou-me a perceber que não devemos ficar preocupados com que os outros pensam de nós e sim aproveitar os bons momentos que essa etapa de vida nos proporciona. A vida é feita de momentos, cheia de possibilidades e nós somos o marinheiro dessa embarcação”.

E continua:

“Hoje, através desse grupo, posso conversar mais, o que é bom para mim e para os colegas. Madre Tereza de Calcutá dizia: ‘Não permita que alguém saia de perto de você menos feliz do que quando chegou’”.

A dança de salão leva a uma forma de socialização sem discriminação. É uma forma do sujeito idoso adquirir sua liberdade, obtendo satisfação no curso da vida, bem estar e convívio social. Okuma (1998) explica que nas atividades físicas em grupo, o idoso além de encontrar satisfação pessoal, também encontra suporte social, onde este grupo pode transformar-se em redutor de estresse da vida, auxiliando este idoso a manter um auto-conceito positivo ante a diminuição de energia e as dificuldades que surgem. Além disso, o suporte social associado ao fato de poder desempenhar uma atividade física, pode contribuir para reforçar o sentimento de valor social, assim como o auto-conhecimento e o sentimento de eficácia, facilitando, assim, o modo de lidar com situações de estresse e também com a possibilidade de dar

continuidade ao seu crescimento pessoal através da manutenção de atividades significativas.

De acordo com os entrevistados, através da dança de salão eles conseguiram obter novas amizades e isso proporciona felicidade e alegria, pois relacionam-se melhor com as pessoas e assim podem conversar mais, além de diminuir dificuldades motoras que frequentemente são encontradas em pessoas idosas.

De acordo com os depoimentos pudemos concluir a veracidade das palavras de Simmel (1983), onde ele nos mostra que a participação de idosos, nos vários grupos sociais, aumenta o círculo social que os mesmos podem frequentar, tornando este indivíduo mais independente.

O mesmo autor (Simmel, 1983), ainda afirma que quanto mais rica for a participação de um indivíduo na vida social, maior será o número de círculos sociais que o mesmo irá pertencer e quanto mais forte for sua independência, mais nítida se tornará sua personalidade.

6) Questão relativa a como os idosos percebem a vaidade.

Durante nosso diálogo D1 ressaltou que gosta de ir ao baile bem arrumada, mas não tem condições financeiras para estar sempre com roupas novas, pois embora idosa ainda não conseguiu se aposentar, mas procura se arrumar bem, com a melhor roupa, para se sentir bem bonita.

Já D2, embora estando em casa, se apresentou bem vestido e ao elogiá-lo por isso disse:

“Gosto de me arrumar sempre. Para sair passo perfume, visto minha melhor roupa para ficar com boa aparência”.

Vivendo só, sendo independente financeiramente, indaguei se pretende se casar novamente e sua resposta foi clara:

“Tem aparecido diversas mulheres que querem casar comigo, mas no momento não quero. No futuro quem sabe? No último baile que fui uma mulher tentou me conquistar, mas não quero, acho que este ainda não é o momento. Casamento é coisa séria. É um relacionamento amplo, que inclui além do casal, as famílias. Tem que pensar muito para não ter problemas futuros. Acho que não devo procurar um casamento e sim deixar que aconteça naturalmente”.

D3 mostrou ser uma pessoa vaidosa quando sai para dançar:

“Procuro me arrumar o melhor possível, usar roupas bonitas e perfume para agradar as dançarinas e me sentir bem”.

Aproveitando sua fala e sabendo que o mesmo mora sozinho, perguntei se pretende se casar novamente e ele diz:

“Casar não, acho que casamento é só uma vez na vida, mas namorar faz parte. Sempre arrumo paquera nos bailes e isso me deixa muito bem, sinto que ainda estou jovem. Estou bem assim, dançando, passeando, conversando com os amigos. Estou feliz”.

D4, com toda sua timidez, disse:

“Gosto de ir arrumado as aulas, por que é importante ter presença com uma roupa bonita”.

Mas o entrevistado, quando perguntado se pretende se casar de novo, logo responde que não e nem mesmo namorada ele quer, pois gosta de ter sua individualidade.

D5 deixa claro que a vaidade está presente em sua vida:

“Adoro me arrumar, acho isso muito importante, tanto que estou sempre arrumada e quando vou dançar também não me descuido”.

Quando pergunto a entrevistada se a dança de salão a tornou uma pessoa mais vaidosa ela responde:

“Hoje me arrumo mais, compro roupas bonitas e modernas, pinto os cabelos, me perfumeio, me maquio. Estou sempre bela”.

Pudemos perceber que todos os entrevistados estão a procura de novas amizades feitas neste momento da vida, que a maioria pretende namorar ou conhecer novas pessoas neste baile, porém não pensam em se casar tendo em vista que não pretendem novos vínculos familiares. O importante na vida dos nossos entrevistados são os novos vínculos que passaram a ter com os amigos. A amizade passou a ser algo importante nesse momento da vida.

Os idosos que praticam um movimento corporal são aqueles que procuram um novo modo de viver, pois não querem “abandonar” suas vidas para viverem solitários, muitas vezes imposição dos familiares que restringem as possibilidades aos idosos. Seja como for, é possível os idosos viverem com possibilidades e qualidades de vida, traçando assim, funções que resistam a morte e buscando algo que os satisfaçam na relação, também sempre apontada, de amizade.

7) Questão relativa a como os idosos percebem seus sonhos não realizados e as suas palavras finais.

D1 deixa claro em sua fala a confiança em Deus e chama igualmente atenção que sua maior preocupação não é a proximidade da morte e sim o medo de se tornar dependente.

“Confio plenamente em Deus. Ele é superior a todos problemas. Sempre dá soluções para os maiores desafios. Faço orações e entrego nas mãos Dele minha vida e de todos meus familiares”.

Seu grande sonho é conseguir do governo sua aposentadoria:

“Sonho com minha aposentadoria, já que até hoje não consegui me aposentar”.

D2 é uma pessoa instruída que lê e assiste jornais diariamente. Discute política e opina sobre o envelhecimento no Brasil.

“O governo investe muito na política, só para aparecer. Deveria investir mais no ser humano, na saúde, lazer, nas crianças pobres dando-lhes condição de trabalho, tirando-os das ruas. Investir na terceira idade e nas leis que favorecem os idosos estão bem melhores, porém os governantes deixam a desejar, principalmente em relação a aposentadoria que é de fome e vergonhosa. Trabalhamos a vida toda para depois pegarmos aquela miséria essencial, pois já fizemos muito pelo país”.

Mesmo com alguns ressentimentos familiares percebi que D2 é uma pessoa feliz, que conseguiu realizar grandes sonhos e cumprir suas metas, porém deixa claro que seu maior sonho ainda não foi realizado.

“Gostaria de ter bastante dinheiro, pois só assim poderia viajar muito pelo nosso país e conhecer bailes em outros lugares, como no Nordeste. Fico fascinado quando vejo na televisão, os forrós de Caruaru e Petrolina. Gostaria de participar, mas não perco a esperança, vou chegar lá. Mas não posso reclamar, pois as grandes riquezas que Deus me deu são saúde e amigos”.

Na opinião de D3 o governo deveria melhorar transporte, pois acha que o mesmo é precário:

“Deveria melhorar o transporte, porque é muito difícil para os velhos andarem de ônibus, pois estão sempre cheios e é muito difícil para subir neles”.

Investiguei se há algum sonho que ainda não foi concretizado e ele me respondeu:

“Até nisso fui privilegiado pela dança, pois o grande sonho que faltava era ter muitos amigos e a dança me trouxe este presente”.

Discutindo esse assunto com D4 ele diz:

“Envelhecer hoje é diferente da época de meus pais. O governo não se preocupava com idosos e esses eram vistos apenas como pessoas que já estavam prestes a morrer. Hoje está melhor, temos vacinas, saneamento básicos, bons médicos e remédios gratuitos e isso deixa os velhos viverem mais e melhor. Infelizmente ainda a nossa aposentadoria é miserável. Isso sim deveria ser mudado. Merecemos ainda muito mais, pois já vivemos, trabalhamos e agora precisamos desfrutar”.

O entrevistado ainda nos relata que seu grande sonho é ser músico, mas também relata que gostaria muito de obter as medidas exatas dos instrumentos musicais, para construí-los com sua experiência em marcenaria.

Ao falar dos direitos dos idosos no Brasil, D5 acha que o Estatuto do idoso deve ser cumprido e respeitado, mas também afirma que há mudanças a fazer.

“A saúde deste país está precária, vergonhosa, deixando a desejar. A aposentadoria é miserável, não dá para sobreviver, é uma violência contra o ser humano. Não é esse meu caso, mas o de milhões de brasileiros, o que muito me decepciona”.

A entrevistada diz que sua meta de vida foi alcançada. Criou filhos, netos e é feliz. Porém para se realizar plenamente tem um grande sonho que pretende alcançar.

“Meu grande sonho é ficar perto do Roberto Carlos, ouvindo-o cantar todas as suas músicas que são maravilhosas, principalmente as que ele fez para Maria Rita”.

Os entrevistados deixaram claro que a dança de salão proporcionou grandes amizades, desenvolvimento espiritual e relacional. Todos deixam transparecer que os seus sonhos é poder aproveitar essa fase da vida e realizar seus sonhos, como viajar, conhecer novos amigos, perceberem mudanças na política dos idosos. Todos esses sonhos não podem ser totalmente realizados pelo grande impedimento que é a falta de dinheiro, pois nem todos os entrevistados são aposentados e quando são reclamam da falta que um salário digno lhes proporciona para essa etapa da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta pesquisa foi demarcar um campo singular, a partir de um movimento corporal coletivo, em que os idosos interagem entre si. Pretendeu-se demonstrar o potencial dos idosos neste convívio. Este estudo visou discutir a importância da prática de um movimento corporal, no caso a dança de salão, para a re-socialização do idoso. A socialização, e os efeitos positivos para a sua valorização perante a sociedade, a percepção dos idosos de sua importância, foram as conclusões que este trabalho nos levou.

Com fundamento nas entrevistas realizadas, concluímos que foi muito acertada a direção de nossa pesquisa. Neste longo tempo de estudo, passamos por literaturas consideradas essenciais ao envelhecimento. A conclusão a que chegamos é a mesma que imaginávamos no princípio da pesquisa, ou seja, os idosos que praticam o movimento corporal coletivo alcançam ganhos invejáveis em termo de socialização, passam do ambiente restrito familiar, para um mundo mais amplo, social fora da família. Um mundo novo com amigos.

De acordo com dados demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as pessoas estão vivendo mais e continuarão vivendo mais. Porém, é necessário que essas mesmas pessoas vivam com uma maior qualidade de vida. Alguns autores já diziam sobre isto, como Veras (2002:72):

“O envelhecimento da população é uma aspiração de qualquer sociedade, mas não basta por si. Viver mais é importante desde que se consiga agregar qualidade a estes anos adicionais de vida”.

Este mesmo autor (Veras,2002), ainda nos diz que o Brasil é um país que envelhece a passos largos e que com o avanço da medicina e com a melhora no saneamento básico há um aumento na expectativa de vida dos brasileiros.

Segundo Erbolato (2000), na obra “E por falar em boa velhice”, diz:

“Uma das conseqüências da longevidade é o aumento gradual de nossas limitações. Uma boa saúde física diminui a possibilidade de depender dos outros, daí a necessidade de se manter em funcionamento. Precisar de alguém para amarrar os sapatos, pode ser apenas um inconveniente, mas a dependência física crescente pode até mesmo acarretar perda de autonomia”.

O fato de ser uma profissional da saúde, dificultou, a princípio, minha visão a respeito das relações sociais vividas pelos idosos. No curso de fisioterapia e no seu campo de trabalho, temos a visão das pessoas dadas biologicamente e não socialmente. A escolha deste tema para dissertação me possibilitou um vasto campo de experiência ao analisar, agora, a relação do idoso com o seu próprio corpo e com a sociedade. Neste sentido passamos de uma visão puramente biológica para uma outra do idoso como interprete de seu próprio corpo e também das relações sociais.

No que diz a respeito ao movimento corporal, a primeira impressão é da liberdade que os participantes têm no contato com o outro. Outra seria a motivação devido ao prestígio e valorização de sua participação.

Para os idosos participantes, a dança de salão é uma forma lúdica, prazerosa, que tem que ser vivida e esta também – a dança de salão- leva a satisfação pessoal e a realização plena do convívio com o outro.

De acordo com Gonzaga (1996:3):

“A dança a dois é, sem dúvida nenhuma, uma das artes corporais mais completas, pois além de interpretar a música, você estará dançando com outra pessoa”.

Este mesmo autor ainda nos descreve que a dança além de ser uma atividade física de excelente linha, é também um fator que influi intimamente na socialização do praticante.

Após a aposentadoria, os idosos enfrentam um rompimento e muitos buscam novas atividades para suprir esta perda. A busca da aceitação faz com que muitos idosos procurem uma forma de viver que se contraponha ao isolamento social. A atividade física a dois, faz com que o idoso mantenha a sua vida social ativa.

Os participantes deste estudo nos mostram uma harmoniosa relação com o corpo. Todos relataram a melhora de sua condição física perante a prática do movimento corporal e conseqüentemente a melhora nos sintomas existentes previamente.

Em seus relatos chama a atenção à presença da auto-estima e da vaidade, assim como estão bem fisicamente, com boa saúde, mantendo sua estabilidade emocional e reunindo condições para novos encontros sociais e viver bem, com boa qualidade.

Para envelhecer com qualidade é necessário que as pessoas tomem atitudes que muitas vezes requerem esforços para acontecer. É o caso daqueles idosos, que nunca tinham feito atividades físicas e iniciaram na dança de salão, mantendo-se assíduos e ainda relatam que querem continuar no programa até quando tiverem condições para freqüentar, pois reconhecem seus benefícios.

Manter-se ativo é uma forma dos idosos estarem em sintonia com a vida atual, assim, o movimento corporal é uma forma, relativamente simples, que pode levar à satisfação com a vida e consigo mesmo.

Outro problema apresentado por nossos entrevistados relativos ao envelhecimento é a solidão. Os idosos na sua maioria, perderam o seu núcleo social de trabalho, em alguns casos ficaram viúvos e seus filhos já não vivem

mais em casa. Então, é uma nova etapa da vida onde a pessoa deve se acostumar a viver só.

Autores como Géis (2003), Meirelles (1999) e Ferreira (2003), consideram que a atividade física pode ajudar a superar, em parte, este déficit pelo seu caráter coletivo, social, relacional e de movimento.

O ser humano, independente de sua idade, deve estar vinculado à sociedade. Cada faixa etária, cada grupo social faz parte da sociedade e está unido a ela por diferentes razões e vínculos. A partir do momento em que a pessoa começa a envelhecer e começa a fazer parte do grupo de idosos, de aposentados, a uma desvinculação da união social que existia até então. Com isso é necessário buscar outros vínculos, outras situações que lhe ajudem a integrar-se ao grupo social. Para Geis (2003), a atividade física dá a possibilidade de criar tal vínculo.

Os idosos entrevistados relataram que seus corpos tornaram-se mais ágeis e que o movimento corporal é responsável por isso. Entendem este movimento como necessário para uma vida saudável. Este sentimento que o movimento corporal provoca vai de encontro com o resultado de diversos autores, que o mostram como um aliado no processo do envelhecimento.

Okuma (1998:121), relata:

“A percepção dos sujeitos sobre a importância da atividade física se fundamenta na consciência que passaram a ter a respeito dela, seja como resultado das próprias vivências, seja pelos conhecimentos que adquiriram durante a experiência”.

Ao entrevistarmos os idosos, verificamos que a dança de salão provoca benefícios relacionados a auto-estima, ao estresse e até a melhora na postura corporal.

Segundo Ferreira (2003:67):

“Na terceira idade, a dança deve ser utilizada para auxiliar a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão social, mental, psíquica e física”.

Nos resultados encontrados em nossa pesquisa, Ferreira (2003), associa a prática do exercício físico à melhora no campo físico até o social e o autor Geis (2003), reforça a idéia de que através do movimento corporal, o círculo de amizades e o relacionamento destes idosos é ampliado, contribuindo para romper situações de solidão, para ampliar o relacionamento com amigos e conseqüentemente, ampliar os temas de conversa e os assuntos nos quais pensar. O autor ainda conclui que tudo isso faz com que a pessoa, inconscientemente, encontre diversas formas para enfrentar a vida, tornando-se mais tolerante, compreensivo, animado e conseguindo romper monotonias e rotinas domésticas, e estes resultados levam a uma melhora na qualidade de vida.

De acordo com as reflexões que fizemos nesta pesquisa e nas entrevistas realizadas, podemos dizer que é essencial à prática de um movimento corporal para viver melhor e conseguir assim, lidar melhor com as questões do envelhecimento.

Segundo o que comprovamos nos capítulos anteriores, os idosos participantes da dança de salão da UNATI das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, escolheram para si também este modo de viver e através dele colhem os benefícios adquiridos neste movimento corporal coletivo, através de um envelhecimento bem sucedido, como boa qualidade de vida, autonomia e motivação.

Os dançarinos relataram o prazer que sentem ao dançar e como pode realizar atividades cotidianas com maior facilidade, como sentar e levantar, por exemplo, e também a grande melhora em seu relacionamento social e psicológico. Todas essas considerações apontam para a idéia da importância do movimento corporal coletivo através das danças de salão. Ele contribui para uma vida psicológica, social e física mais saudável.

Assim, Cação (Apud Foucault, 2002:77), nos relata sua opinião sobre o assunto:

“São por essas razões que ocupar-se de si é um modo de existência que não constitui um exercício de solidão mas sim uma verdadeira prática social”.

O desejo final é que esta investigação contribua para a reflexão do envelhecimento, despertando interesses que dêem origem a novas pesquisas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, B. Alongue-se. 17º ed. São Paulo: Summus 1983.

ANDRADE, M. M. Introdução à Metodologia do Trabalho Científico. 6ª Ed. São Paulo: Atlas, 2003.

BARBOSA, J. S. O., Atividade física na terceira idade. IN: Veras, R. P. Terceira Idade: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relumê-Dumará, 1999.

BARBOSA, R.M. Educação Física Gerontológica. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

BARRETO M. L. F. Admirável mundo velho. Velhice, fantasia e realidade social., São Paulo: Editora: Ática, 1992.

BAUR, R.; EGELER, R.. Ginástica, jogos e esportes para idosos. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983

BEAUVOIR, S. A Velhice. 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BERGUER, P. L. & LUCKMANN, T. A construção social da realidade, São Paulo: Dinalivro, 2002.

BERQUÓ, E. Algumas considerações demográficas sobre o envelhecimento da população no Brasil. In: Anais do I Seminário Internacional sobre Envelhecimento Populacional: Uma agenda para o fim do Século. Brasília, Brasil, Jul 1-3; 1996.

BERTHERAT, T. O corpo tem suas razões. São Paulo: Martins fontes, 1981.

BETTI, M. A janela de vidro: esporte, televisão e educação física. Campinas: Papirus, 1998.

_____. Educação física e sociedade. São Paulo: Ed. Movimento, 1991.

BODACHNE, L. PRINCÍPIOS BÁSICOS DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. CURITIBA: EDITORA UNIVERSITÁRIA CHAMPAGNTA, 1998.

BOSI, E. MEMÓRIA E SOCIEDADE: LEMBRANÇAS DE VELHOS. SÃO PAULO: EDUSP, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Política Nacional de Saúde do Idoso [mimeo]. Brasília, Brasil, Jul 01; 1999.

CACHIONI, M. Envelhecimento bem-sucedido e participação numa universidade para a terceira idade: A experiência dos alunos da Universidade São Francisco. Dissertação de mestrado. Campinas: Faculdade de Educação, UNICAMP, 1999.

CAÇÃO, I. Sociabilidade do idoso no campeonato paulista de maratonas aquáticas de águas abertas. Dissertação de mestrado. São Paulo: PUC/SP, 2002.

- CALDAS, C. P. Educação para a saúde: a importância do auto cuidado. In: VERAS, R. P. Terceira Idade. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999.
- CAMARANO, A.A. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. Texto para discussão nº 858. Rio de Janeiro: IPEA, 2002.
- CARDOSO, S. et. al. Os sentidos da paixão., São Paulo, Editora: Cortez, 1985.
- CARDOSO, D.M. O significado e a percepção de idoso. São Paulo. Dissertação de mestrado: PUC, 2003.
- CARVALHO FILHO, E.T.; NETTO, M. P. Geriatria: Fundamentos, Clínica e Terapêutica. São Paulo: Atheneu, 1984.
- CASTORÍADIS, C. Poder, política e autonomia. In: Castoríadis, C. As encruzilhadas do labirinto III. Rio de Janeiro: Paz e terra, 1992.
- CECÍLIO, S. Aposentadoria como velhice: Um subproduto do culto ao trabalho. São Paulo. Dissertação de mestrado: PUC, 1989.
- CHINOY, E. Sociedade: uma introdução a sociologia. São Paulo: cultrix LTDA, 1982.
- CORAZZA M. A. Terceira idade e atividade física., São Paulo: Editora Phorte, 2001.
- CORRÊA, A.C. Envelhecimento, Depressão e Doença de Alzheimer. Belo Horizonte: Health, 1996.
- DANTAS, M. Dança: o enigma do movimento. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999.
- DEPS, V. L. Atividade e bem estar psicológico na maturidade. In: Néri, A. L. Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papirus, 1993.
- DEBERT, G.G., A reinvenção da velhice. São Paulo: EDUSP, 1999.
- ERBOLATO, R. M. P. L. Universidade da terceira idade e certificado: opiniões de ex-alunos. In: Estudos de psicologia. Revista quadrimestral do instituto de psicologia. Campinas: PUCCAMP, Jan/abr 1996, v. 13, nº 1.
- FARIA Jr, A. G. Idosos e atividades físicas. São Paulo, SESI, 1991. FARIA Jr. A. G. Atividade física - conceito, modelo e suas especificidades no caso das pessoas idosas. In: Revista: Atividades físicas para a terceira idade. São Paulo: SESI, 1997.
- _____. Ginástica, dança e esporte para a terceira idade. São Paulo: SESI, 1999.
- FARIA Jr. A. G. et. al. Atividades físicas para terceira idade. Brasília D/N, 1997.
- FARO, A. J. Pequena história da dança, Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar., 1986.

FEATHERSTONE, M. O curso da vida: corpo, cultura e imagens do processo de envelhecimento. In: Textos Didáticos. "Antropologia e Velhice", nº 13. São Paulo: IFCH/UNICAMP, 1994.

FERREIRA, V. ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: O SEGREDO DA LONGEVIDADE. RIO DE JANEIRO: SPRINT, 2003.

FERRIGNO, J.C. Co-Educação entre gerações. São Paulo: Sesc, 2003.

_____. Grupos de Reflexão Sobre o Envelhecimento: Uma Proposta de reconstrução da autonomia de Homens e mulheres na Terceira Idade. Dissertação de mestrado. São Paulo: PUC, 1997.

FILHO, E.M. Atividade física no processo de envelhecimento. São Paulo: SESC, 1998.

FORTI, V. A. M. & ROLIM, F. S. Envelhecimento e atividade física: Auxiliando na melhoria e manutenção da qualidade de vida. IN: Saúde e qualidade de vida na velhice. Campinas: Papirus, 2003.

FRANÇA, L.H. & SOARES, N. E. A importância das relações intergeracionais na queda de preconceitos sobre a velhice. In: VERAS R. P. Terceira idade, Rio de Janeiro: UNATI/UERJ, 1997.

GEIS, P. P. Atividade física e saúde na terceira idade. 5^a Ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GOLDFARB, D.C. Corpo, tempo e envelhecimento. São Paulo: Casa do psicólogo, 1998.

GONZAGA, L. Técnicas de danças de salão. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

GORINCHTEYN, J.C. Os benefícios da atividade física na terceira idade. In: Terceira Idade, São Paulo: SESC, 1999.

GUEDES, C. M. O corpo desvelado. In: MOREIRA, W. W. Corpo Pressente. Campinas: Papirus, 1985.

HAYFLICK, L. Como e porque envelhecemos. Rio de Janeiro: Campus, 1996.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico Brasileiro. Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br> > acessado em 15 de agosto de 2003.

ISTO É Revista nº 1710. São Paulo: editora Três, 2002.

JOHNSON, H. M. Introdução sistemática ao estudo da sociologia. Rio de Janeiro: Lidaador, 1967.

JÚNIOR, A.S. & NETO, M.R.L. Depressão na terceira idade: Apresentação clínica e abordagem terapêutica. São Paulo: Lemos, 1997.

JUNQUEIRA, E.D.S. Velho. E, por que não? Bauru: Edusc, 1998.

KALACH, A., VERAS, R.P., RAMOS, L.R. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. São Paulo: Revista saúde Pública, 1987.

_____. Crescimento da população idosa no Brasil: Transformação e Consequências na Sociedade. São Paulo: Revista saúde Pública, 1987.

_____. O Envelhecimento da População Mundial. Um Desafio Novo. São Paulo: Revista Saúde Pública, 1987.

KARSCH, U.S.M. Do envelhecimento pessoal e populacional no Brasil: contexto, demandas e geração de recursos no final do século. Texto para discussão. São Paulo, 1999.

_____. Envelhecimento com Dependência: revelando cuidadores. São Paulo: Educ, 1998.

LABAN, R. Domínio do movimento, São Paulo: Summus, 1978.

LEITE, P. F. Exercícios, Envelhecimento e Promoção da Saúde. Belo Horizonte: Health, 1996.

LIANZA, S. Medicina de Reabilitação. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

LOPES, R. G. C. Saúde na Velhice: As interpretações sociais e os reflexos no uso de medicamentos. São Paulo: Educ, 2000.

LUNA, S.V. Planejamento de Pesquisa: Uma introdução. São Paulo: Educ, 2002.

MAGALHÃES, D.N. A invenção social da velhice, Rio de Janeiro: Editora Papagaio, 1989.

MARTINS, C. B. O que é sociologia, São Paulo: Editora Brasiliense, 2003.

MARTINS, J. Não Somos Cronos somos Kairós [mimeo]. Ciclo de Eventos: o Ser e o Tempo. A Universidade e o Envelhecer. In: Núcleo de Estudos e Pesquisa do Envelhecimento. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1999.

MATSUDO, M.M. Envelhecimento e Atividade física. Londrina: Midiograf, 2001.

MEDEIROS, S. R. Caro leitor, uma parada obrigatória. IN: VARELA, A. M. R. S.. Envelhecer com desenvolvimento pessoal. São Paulo: Escuta, 2003.

MEIRELLES, M.E.A., Atividade física na Terceira Idade: Uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

MERCADANTE, E.F. A Construção da identidade e da subjetividade do idoso. São Paulo. Tese de Doutorado: PUC, 1997.

_____. Aspectos antropológicos do envelhecimento. IN: PAPALÉU, M. Gerontologia. São Paulo, ed. Atheneu, 1996.

MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. São Paulo, Martins Fontes, 1999.

MESSY, J. A Pessoa Idosa não Existe: uma abordagem psicanalítica da velhice. São Paulo: ALEPH, 1993.

MINAYO, M.C.S. O desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 7ª ed., São Paulo: Hucitec-Abrasco, 2000.

MORAGAS, R.M. Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida. Tradução feita por NARA C. R. São Paulo: Editora Paulinas, 1997.

MOREIRA, W.W. Corpo Pressente. Campinas: Papirus, 1995.

_____. Corpo presente num olhar panorâmico. In: MOREIRA, W. W. Corpo Pressente. Campinas: Papirus, 1985.

NANNI, D. Dança-educação: pré-escola à universidade, Rio de Janeiro: Editora: Sprint, 1995.

NÉRI, A.L. & CACHIONI, M., Velhice bem-sucedida e educação. IN: NERI, A. L. & DEBERT, G. G., Velhice e sociedade. Campinas: Papirus, 1999.

NERI, A.L. Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papirus, 1993.

NETO, D. A. Sociologia aplicada à educação. São Paulo: Duas Cidades, 1974.

NETO, M. P. et al. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão global. São Paulo: Atheneu, 1996.

OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física, Campinas: Papirus 1998.

PACHECO, J.L. Práticas sociais na promoção da saúde do idoso. Arquivos de Geriatria e Gerontologia, 1997.

PICKERING, R. G. Análise atualizada do método Montessori: no Âmbito da filosofia da educação contemporânea. São Paulo. Dissertação de mestrado: PUC, 1978.

PORCHER, L. Educação artística: luxo ou necessidade? São Paulo: Summus, 1982.

PORTO, E. T. R. Mensagens corporais na pré-escola: Um discurso não compreendido. In: MOREIRA, W. W. Corpo Pressente. Campinas: Papirus, 1995.

RAMOS, V. Corpo e movimento no envelhecimento: reflexões de idosos sobre as transformações de seu corpo. São Paulo. Dissertação de mestrado. PUC, 2000.

RIBEIRO, M.G.C., O idoso, a atividade física e a dança., Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

- SALGADO, M.A. Velhice, uma nova questão social. São Paulo: SESC, 1982.
- SANT'ANNA, D.B. Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação liberdade, 2001.
- SANT'ANNA, M.R. O velho no espelho: um cidadão que envelheceu. Florianópolis: UFSC, 2000.
- SARKIS, P.J. Caderno Adulto núcleo integrado de estudo e apoio à terceira idade. Santa Maria: UFSM, 1998.
- SCHARLL, R. COMO MANTER-SE ATIVO NA VELHICE. RIO DE JANEIRO: CULTURA MÉDICA, 1978.
- SEVERINO, A.J. Metodologia do Trabalho Científico. 22 ed. São Paulo: Cortez, 2002.
- SEVERINO, G. Atividade física em idosos institucionalizados. In: CONGRESSO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, São Paulo, 2001.
- SIMMEL, G. Sociologia. São Paulo: Ática, 1983.
- SIMÕES, R. Ciência e consciência: tatuagens no corpo idoso. In: MOREIRA, W. W. Corpo Pressente. Campinas: Papirus, 1995.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA. Caminhos do Envelhecer. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.
- STRAUSSBURGER, V.M. Viva a vida, sim! E porque, não? Porto Alegre; Editora: Edições Caravela 1999.
- TODARO, M.A. & FILHO, W.J., Dança: uma atividade de corpo e alma. IN: : Saúde e qualidade de vida na velhice. Campinas: Papirus, 2003.
- VALÉRY, P. Degas, dança, desenho. São Paulo: Coasc & Naify, 2003.
- _____. A alma e a dança. Rio de Janeiro: Imago, 1996.
- VARGAS, A. L. S. Desporto: Fenômeno Social. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- VAYER, P. & TOULOUSSE, P. Linguagem corporal: a estrutura e a sociologia da ação. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.
- VELHO, G. Individualismo e cultura: notas para uma Antropologia da sociedade contemporânea. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1987.
- _____. Subjetividade e Sociedade: uma experiência de geração. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1986.
- VERAS, R. P. País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil. 2 Ed. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UNAT/UERJ, 1994.
- _____. Terceira idade: desafios para o terceiro milênio. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UNATI/UERJ, 1997.

_____. Terceira idade: Gestão contemporânea em saúde. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UNATI/UERJ, 2002.

_____. Um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro. Relume-Dumará: UNATI/UERJ, 1995.

_____. Modelos Contemporâneos no cuidado à saúde, Revista USP: 2001 (Set./Out.)

VIANNA K., A dança. São Paulo: Siciliano, 1990.

WOLF, N. O mito da beleza. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

ZULAR, A., Idosos que se cuidam: Uma relação entre o corpo e envelhecimento. Dissertação de mestrado. São Paulo, PUC, 2003.

APÊNDICE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

1. Autora: **Leandra Paula Lago**
2. Título Provisório da Pesquisa: **“A Socialização de Idoso e o Movimento Corporal Coletivo”**.
3. Nome do Aluno: _____

Caro aluno,

Gostaria de convidá-lo para participar da presente pesquisa com o nome: “A Socialização do Idoso e o Movimento Corporal Coletivo”.

Você deverá responder a um questionário que conta com alguns dados sociais, alguns dados sobre o envelhecimento e alguns dados sobre o movimento corporal feito por você nesta instituição. O questionário será entregue no decorrer da aula e poderá ser devolvido na aula seguinte para não atrapalhar o desenvolvimento da mesma.

Não será cobrado nada, assim como não haverá remuneração financeira pela sua participação neste estudo. Seu nome não será utilizado em nenhuma fase da pesquisa, o que garante seu anonimato e de seus colegas.

Faz-se necessário deixar claro que sua participação é voluntária. A qualquer momento poderá recusar-se a participar. Caso não queira participar desta pesquisa, fique seguro que isso não interferirá em sua situação como aluno.

Desde já agradeço sua atenção e participação e me coloco a disposição para quaisquer dúvidas ou esclarecimento.

Declaro que apresentei para _____ o
objetivo deste trabalho, a forma e a condição de participação no estudo, o
questionário a ser respondido e os benefícios desta pesquisa.

_____/_____/_____

Leandra Paula Lago

Eu, abaixo assinado, confirmo que Leandra Paula Lago explicou-me os
objetivos desta pesquisa, as atividades e as condições da minha participação.
Li e compreendi este termo de consentimento livre e esclarecido. Portanto
concordo em participar como voluntário desta pesquisa.

_____/_____/_____

(Nome do Aluno)

DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

1. Nome:
2. Endereço:
3. Idade:
4. Sexo: Masculino () Feminino ()
5. Estado Civil:
6. Naturalidade:
7. Escolaridade: () Nunca estudou
 () 1º Grau incompleto
 () 1º Grau completo
 () 2º Grau incompleto
 () 2º Grau completo
 () Curso superior incompleto
 () Curso superior incompleto
8. Número de pessoas na família:
9. Número de pessoas empregadas na família:
10. Renda mensal da família: R\$

QUESTÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO PARA OS ALUNOS

1. O que significa o envelhecimento para você?
2. Como você entende o futuro da velhice na nossa sociedade?
3. Há quanto tempo você frequenta esta aula?
4. O que lhe fez começar a frequentar as Danças de Salão?
5. Em que medida houve alguma transformação em sua vida após o início das Danças de Salão?
6. Como você se sentia antes de iniciar as Danças de Salão? E hoje como você se sente?
7. Você iniciou um novo ciclo de vida?
8. Quais eram as suas perspectivas ao iniciar esta atividade? Elas estão sendo alcançadas?
9. Como é a sua relação com os outros alunos deste grupo e com o professor?
10. Você estabeleceu amizade com algum aluno do grupo fora o período das aulas?
11. As Danças de Salão contribuem de alguma maneira para um melhor relacionamento com a sociedade e com seus familiares?
12. Segundo a Legislação Brasileira, são considerados idosos para efeito de alguns direitos, deveres do Estado, etc., as pessoas com 60 anos ou mais. Você acha que isso corresponde à realidade?

ROTEIRO PARA ENTREVISTA COM OS PROFESSORES DO PROJETO DE
DANÇAS DE SALÃO

1. O que significa envelhecimento para você?
2. Você nota diferença entre jovem e velho? Qual?
3. Como era a imagem da velhice para você antes de começar a trabalhar com idoso e como é hoje?
4. Há quanto tempo você participa esta atividade com idosos?
5. Fez algum curso específico para atuar com idosos?
6. Gosta de trabalhar com idosos?
7. Sente alguma Dificuldade para trabalhar com idosos?
8. O que são Danças de Salão?
9. Em sua opinião, o idoso que participa desta atividade tem maiores chances de se re-socializar?

Obs.: Algumas perguntas poderão surgir durante a entrevista para o seu enriquecimento.