

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ATRAVÉS DA DANÇA

Magnollya Moreno de Araújo Lelis (1); Débora Guedes Oliveira Santos (2); Renata Peixoto de Oliveira (3); Karina Cristina dos Santos (4); Verônica do Nascimento Salgueiro (5)

1 Universidade Federal do Cariri – UFCA. E-mail: magnollyamoreno@hotmail.com

2 Universidade Regional do Cariri – URCA. E-mail: deboraguedesurca@hotmail.com

3 Universidade Regional do Cariri – URCA. E-mail: renatinha_peixotooliveira@hotmail.com

4 Universidade Federal do Cariri – UFCA. E-mail: karinacristina10@yahoo.com.br

5 Universidade Federal do Cariri - UFCA. E-mail: vesalgueiro@gmail.com

1- INTRODUÇÃO

Pesquisas recentes constataam o aumento da população idosa em escala mundial. No Brasil, estima-se que, em 2020, já seremos o sexto país do mundo em número de idosos. Essa população enfrenta situações de desvalorização social, preconceito e ainda convive com doenças crônicas e limitações funcionais próprias da idade. Alguns idosos, por esforços próprios, criam possibilidades e caminhos para estabelecer espaços na sociedade e, a dança, tem sido uma dessas oportunidades. Estudos comprovam que a sua prática mostra-se substancial para um envelhecimento saudável, pois desempenha o papel de desenvolver a pessoa holisticamente, previne e retarda o surgimento de doenças crônicas degenerativas como hipertensão, diabetes, osteoporose e Alzheimer.

O mundo moderno caracteriza-se pela sociedade de consumo, incremento da tecnologia, aumento da produtividade e valorização do belo. Nessa sociedade, o envelhecimento torna-se descartável¹, “um produto do qual o prazo de validade expirou”. Portanto, além dos muitos problemas que a própria idade acarreta, seja em seus aspectos físicos, sociais e psicológicos, a pessoa idosa ainda convive com vários preconceitos e tende ao isolamento social e familiar.

A Universidade Federal do Cariri – UFCA, através do Mestrado em Desenvolvimento Sustentável vem buscando empreender uma discussão mais ampla do conceito de desenvolvimento sustentável, considerando não só a dimensão ambiental e econômica, mas também, as questões sociais, políticas, culturais e humanas. O conceito de sustentabilidade aqui adotado se alinha com um pensar sistêmico, com a harmonia entre meio ambiente, as comunidades humanas, bem como toda a biosfera que dele depende para existir. O mesmo se

vincula à possibilidade de encontrar caminhos, alternativas, planos e/ou soluções, a partir da busca por práticas sustentáveis na vida das pessoas e do meio ambiente como um todo.

Motivadas por esse debate, assumimos o desafio de estudar uma temática ainda pouco explorada no meio acadêmico, porém de significação, no entendimento de um mundo sustentável, que valorize a vida e a sua continuidade, como elementos da sustentabilidade. Nesse sentido, o objetivo maior dessa pesquisa é analisar a dança do forró promovido pelos idosos da Associação Pro-Melhoramento do Bairro Seminário, Crato/CE e sua contribuição para a autonomia, autoestima, saúde e inserção social.

O principal esteio de abordagem do método da pesquisa se fundamenta na formação de um vínculo de amizade e confiança com os idosos participantes, resultante de um aprimoramento de quem deseja captar a própria vida manifestada no sujeito que escuta e no sujeito que fala. Assim, fomos sujeitos e objetos ao mesmo tempo. Sujeitos enquanto buscávamos e indagávamos saber. E, objetos, no papel de ouvintes e registradores das falas, memórias e vivências dos idosos. Portanto, nossa proposta não é somente trazer amostragem, quantificações, antes o intuito que nos levou a empreender a pesquisa foi o olhar observador e o registro da voz e, através dessas ferramentas, traduzir a vida e o sentimento de pessoas que têm muito a expressar.

3- PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A Pesquisa tem caráter qualitativo, de natureza descritiva. Optamos pelo método indutivo, por se adequar aos objetivos do estudo. A construção dos dados partiu da observação sistemática e entrevistas com os idosos. No tratamento dos dados, optou-se pela análise de discurso, por entendermos que a expressão da fala é antes de tudo uma prática social ². Assim as falas colhidas foram interpretadas para além das palavras, considerando o contexto vivido pelos idosos, além de possibilitar a interpretação simbólica da fala, suas influências sociais, políticas e ideológicas. O locus da pesquisa é o entorno, onde se localiza a Associação Pró-Melhoramento do Bairro Seminário, Crato/CE. Entidade fundada em 1982, somando oitenta associados.

Na impossibilidade de entrevistar os 80 (oitenta) associados, elegemos alguns critérios de seleção dos sujeitos participantes, a saber: frequentar regularmente as reuniões da Associação, participar das atividades desenvolvidas que envolvem o forró, tais como: dia das mães, dos pais, dia do ancião, festas natalinas, juninas, passeios e ser associado (a) a mais de cinco anos. Nessas condições, totalizaram 30 idosos, sendo 25 mulheres e cinco homens dos quais, entrevistamos 5 idosas e 1 idoso.

A pesquisa terá duração de cinco meses. Durante todo o período é intenção incluir 20 participantes no rol de entrevistas. As questões obedecem a perguntas abertas, permitindo aos

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

entrevistados uma liberdade maior nas respostas. A intenção é ter uma conversa franca e aberta, onde os idosos ficassem mais a vontade para expressar seus sentimentos e emoções.

As observações também assumem papel fundamental na coleta e construção de dados. Nos dois primeiros meses, participamos de uma reunião, um forró que acontece mensalmente e o dia do ancião – atividade que envolve o forró. Também fomos a um forró em que os idosos da Associação participaram no Distrito de D. Quintino, a 25 km do município de Crato. Os diários de campo, fotos e filmagens feitos nesses dias reúnem um material muito rico em informações e impressões.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira década do século XXI nos traz uma alerta de que precisamos rever e mudar nossa mentalidade na maneira de ver e pensar o ser humano, em especial o idoso. A dança para os idosos pesquisados se mostrou ser uma atividade prazerosa, que possibilita uma melhora no desempenho das atividades de vida diária, preservação de suas capacidades funcionais, contribuindo para uma maior autonomia, autoestima, melhorias na saúde e mudanças no estilo de vida.

De maneira geral, todos os idosos pesquisados evidenciaram a alegria e a felicidade, quando indagados sobre o que sentem ao dançar. Isso pode ser visto claramente nas falas:

“Sinto muita alegria, sou muito feliz quando tou dançando (risos) (...) eu me sinto muito feliz, não só eu, mais todas as idosas.” [Idosa B].

“é só alegria né (...) a gente se diverte (...) me sinto muito bem.” [Idosa D].

“me sinto muito feliz ... a gente gosta e acha bom mesmo ... dançar aquelas músicas boa da gente dançar ... eu mesmo me sinto muito bem quando eu tou dançando. (risos) [Idosa C].

Um fato que nos chamou atenção, em todos (as) os idosos (as) diz respeito ao apoio da família, principalmente dos filhos, em gostarem de ver os pais fazendo alguma atividade física, além de fazer novos amigos e se divertirem.

“... meus filhos faz é mandar eu ir (...) meu próprio marido quando tava doente (...) ele já mandava eu ir. (Idosa D).

“ todo movimento de comunidade eles me apoia (...) porque eles gosta também, também não querem me desgostar, e eles também me ajuda.” (Idosa C)

“... os filhos acha bom eu ir pro forró (Idosa A)

Muitos foram os aspectos mostrados nas falas que comprovam a contribuição da dança na autonomia dos idosos. Aqui é importante destacar que, praticamente, todas as atividades e/ou ações desenvolvidas na Associação são motivadas pelo forró, quais sejam: dia das mães, dia dos pais, dia do ancião, festas juninas, natal, dentre outras. Os entrevistados (as) confirmaram a liberdade, independência em sair de casa para dançar.

“ Eu vou só, sempre vou só, moro sozinha [...] tenho 81 anos, mas gosto de ir pro forró, de vez em quando levo uma amiga de frente comigo [...] mas quase sempre vou só.” [idosa A]

“ ... vou mais minha irmã, amigas e os casais vizinhos.” [idosa D]

“ ... moro sozinha, faço minhas coisas, vou pra rua [...] também pro forró sozinha e às vezes com a minha irmã que é viúva [...] risos. [idosa B]

Essas falas revelam a independência dos entrevistados em sair de casa para dançar. Poder decidir por sua própria vontade, inclusive determinar os horários de sair e retornar para casa, o que demonstra um grau elevado de liberdade. Mesmo com as limitações que a idade lhes impõe, não significa empecilhos para sua autonomia, talvez isso tenha relação com o fato de alguns morarem sozinhos, como bem é demonstrado na fala:

Não importa como ou com quem dançam, os idosos querem mesmo é se divertir e apreciar o que a dança tem de melhor. Isso pode ser verificado nas falas e nas observações de campo. Dos seis entrevistados (as), todos revelam esse sentimento:

“Danço mais minha irmã [...] danço só [...] danço com as outras idosas. Só não gostava de dançar com homem não sei por quê... Quero mesmo é dançar.” [Idosa B]

“Quando tem com quem eu dançar eu danço, quando não tem é sozinha mesmo [...] não é só com homens que eu danço, eu danço mais as idosas também” ... [Idosa D]

“Danço com mulher, com o esposo [...] o importante é se mexer.” [Idoso C]

“minha fia dançar é tão bom que danço mais mulher e mais homem, mas dançar com as mulheres é melhor [...] mais sozinha não, risos.” [Idoso F].

Ficou bastante evidente o quanto a dança traz de benefícios, sobretudo à saúde dos idosos. A pesquisa revela também que a participação em todas as atividades oferecidas pela Associação torna os entrevistados mais ativos, pensantes e úteis. As reuniões em que podem opinar, serem ouvidos e escutados, tornam-se um excelente exercício para a mente e para o corpo.

“Me sinto disposta, saudável... Quando eu assim vou dançar, se for possível danço a noite todinha, quando chego em casa faço minhas coisas [...] a dor parece que se some... gosto de tudo lá (...), participar é bom pra mim [...] me sinto bem.” [Idosa B]

“... graças a Deus, saúde até hoje eu tenho [...] melhora as dores [...] quando tem festa de dia, almoço lá, passo o dia todo, ajudo a organizar, me sinto filiz.” [Idosa C]

“Os médicos mesmo diz, dançar faz bem à saúde” [Idosa C]

Porque é bom para saúde né [...] eu posso tá doente [...] se eu der uma dançada minhas juntas já melhoram [Idosa B]

Eu sentia dor na coluna, no joelho em todo canto, quando eu danço, eu me sinto saudável, me sinto bem [...] é uma física né que a gente faz... [Idosa B]

“a dor faz é passar, [...] a gente num sente é nada.” [idosa E]

“Dançar é uma diversão boa, é boa pras perna da gente, dançar é uma física boa, eu acho” [...] as vezes eu danço sozinha, dentro de casa pra ver se as minhas pernas melhoram, se amolece mais as pernas” (risos intensos) [idosa A]

“as pernas ficam mais leve, mais maneira”... a gente vai fazendo movimento né... a gente fica alegre, fica mais disposta, as dores diminuem, pois quando eu me levanto da cadeira eu levanto toda dura, seu eu não me segurar eu caio, aí fazendo movimentos é melhor para as dores, aí melhora a pressão.” [idosa A]

Tanto nas observações, como nos relatos, os entrevistados deixam transparecer sentimentos positivos, sensação de bem-estar, e se não dançam sentem-se tristes. Fica claro o quanto dançando evitam a depressão, aliviam as preocupações e melhoram a autoestima. Nesse sentido, revelam:

“Eu morava só né, então quando eu me sentia triste e ia dançar, bom demais, eu sentia alegria né, ali com minhas amigas, dançando, eu me sentia feliz, ai eu esquecia aquelas angustias que eu sentia né, a pessoa que mora só sempre tem um dia que é tristeza. [Idosa B]

“É porque muitas [...] preocupações, quando a gente tá ali dançando vai simhora é tudo [Idosa C]

“A pessoa que mora só, para ali, fica pensando em muita coisa boa que passou em sua vida ai vai pensar também em que de ruim também passou na vida [...] recordações [...] ai eu saíu, me divirto e pronto aquilo ali esqueço.” [Idosa B]

“...muitas vezes a gente sai de casa com aquela tristeza e angústia por dentro, [...] por exemplo eu que fiquei viúva há dois anos saio lembrando meu esposo [...], quando chego lá que eu começo a pensar nele ai eu digo: vou é dançar e vou brincar e já vou esquecendo aquela passagem de tristeza e é só alegria.” [Idosa D]

Interagir socialmente, sobretudo com amigos da mesma geração, possibilita ao idoso construir novos laços de relação e favorece o bem-estar físico, psicológico e social^{3,4}. As pessoas que têm maior contato social vivem mais e com melhor saúde quando comparadas às pessoas com

menor contato social ⁵. A pobreza de relações sociais tem sido considerada um fator de risco à saúde, tão danoso quanto o fumo, a pressão arterial elevada, a obesidade e a ausência de atividade física ⁶. Portanto, é na relação com o outro e consigo que se dá o encontro com a felicidade, autoestima e saúde, isso é ser sustentável, do ponto de vista do desenvolvimento e da dimensão humana, características essenciais para a qualidade de vida. Os relatos demonstram muito bem isso:

“... o idoso não pode se isolar porque prejudica né. Tem que se alegrar no forró dos idosos...” [Idosa B]

“quando chego no forró, encontro com as pessoas amigas, aí vai se divertir, vai conversar [...] para mim não tem terapia melhor.” [Idosa D]

“lá eu me encontro com pessoas, converso, é um lazer, uma terapia, lá é um lugar que tem muito respeito e alegria, me sinto realizada, completa.” [Idosa E]

A importância de que o homem só assume a condição humana pelo encontro e pela capacidade de se relacionar e estar junto ao outro ⁷. De fato, a dança torna os idosos mais felizes, mais ativos, com um grande prazer de viver e uma melhor saúde e maior qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados da pesquisa realizada com o grupo de pessoas idosas, ficou claro que a dança desempenha um papel importantíssimo na vida dos mesmos. Proporciona além do prazer físico e emocional, um caminho inicial para atividades físicas e despertar a sociedade a ter uma nova visão sobre o conceito de envelhecer.

As inferências não são conclusivas, porém, em relação a esta pesquisa, podemos verificar que os entrevistados afirmaram ter melhorado a sua saúde. Revelaram também que a dança é uma atividade prazerosa, motivante e proporcionadora da felicidade. Alguns idosos afirmaram se sentirem sozinhos, e após frequentar a dança do “forró dos idosos” relataram mudanças significativas, sobretudo na questão da autoestima. Estes fatores contribuem substancialmente para a prevenção do surgimento das doenças crônicas degenerativas e ameniza os problemas decorrentes do envelhecimento.

REFERÊNCIAS

SOUZA, Mônica F. de, MARQUES, Janaina P. VIEIRA, Andrea F. et al. Contribuição da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 148, septiembre, 2010. Disponível em:

<http://www.efdeports.com/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm>. Acesso em: 15 de outubro de 2014.

FOUCAULT, Michel. A Arqueologia do Saber. 7 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2005 (Tradução de Luiz Felipe Baeta Neves).

NERI AL, SOMMERHALDER C. As várias faces do cuidado e do bem-estar do cuidador. In: Néri AL (Ed.). Cuidar de idosos no contexto da família: questões psicológicas e sociais. Campinas: Alínea. 2001.

MONTEIRO PP. Envelhecer: histórias, encontros, transformações. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

ALMEIDA, C. et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2010.

BOWLING A, et al. Let's ask them: a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over. Int J Aging Hum, v.1, Dev 2003.

BUBER, M. Do Diálogo e do dialógico. São Paulo Perspectiva, 1982. (Coleção debates-filosofia)