

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO

Aline Arruda Rodrigues da Fonseca¹

Eliza Maria Silva Moreira²

Maria das Graças Silva Moreira³

RESUMO

O trabalho proposto tem como principal objetivo verificar como a dança pode contribuir para a melhoria qualidade de vida de idosos praticantes. A dança é uma das mais antigas formas de expressão da sociedade e que se encontra em distintos períodos históricos. A partir desta, a compreensão do corpo humano se tornou um meio essencial para a expressão de sentimentos, bem como para a comunicação entre os indivíduos, auxiliando tanto no desenvolvimento físico quanto cognitivo. Tratou-se de uma pesquisa de caso, de cunho qualitativo, como técnica foi usado um grupo focal, através de entrevistas semiestruturadas, analisadas através da Análise de Conteúdo, realizada com idosos praticantes de dança. Fizeram parte da pesquisa 10 pessoas, com idade acima de 65 anos, praticantes regulares de dança. Os resultados mostraram o quanto a percepção da qualidade de vida dos praticantes melhorou depois da prática regular de dança.

Palavras-chave: Dança, Qualidade de vida, Terceira Idade.

INTRODUÇÃO

Os 65 anos são o ponto de entrada tradicional na terceira idade, a última fase da vida. Contudo, muitos adultos aos 65 - ou até aos 75 ou 85 - não se sentem nem agem como “velhos”. As diferenças individuais tornam-se mais acentuadas nos anos avançados, e o “use ou perca” torna-se uma regra urgente. A maioria dos adultos mais velhos (primeira fase da velhice) possui boa saúde física e mental; as pessoas que se mantêm física e intelectualmente ativas podem manter-se firmes na maioria dos aspectos e até aumentar de competência. O funcionamento físico e o cognitivo possuem efeitos psicossociais, os quais, muitas vezes, determinam o estado emocional de uma pessoa e se ela pode viver de maneira independente (PAPALIA, 2013).

¹ Doutora em Psicologia – Professora da Uninassau-JP e IESP Faculdade, aline.arruda@gmail.com;

² Psicóloga pela UNINASSAU- CG, elizamsmoreira@live.com;

³ Psicóloga pela UNINASSAU-CG, celebrandovida@hotmail.com

A etapa da vida caracterizada como velhice, com suas peculiaridades, só pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Essa interação institui-se de acordo com as condições da cultura na qual o indivíduo está inserido. Condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais produzem diferentes representações sociais da velhice e também do idoso. Há uma correspondência entre a concepção de velhice presente em uma sociedade e as atitudes frente às pessoas que estão envelhecendo (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008)

O envelhecimento é um processo complexo e multifatorial. A variabilidade de cada pessoa (genética e ambiental) acaba impedindo o estabelecimento de parâmetros. Por isso, o uso somente do tempo (idade cronológica) como medida esconde um amplo conjunto de variáveis. A idade em si não determina o envelhecimento, ela é apenas um dos elementos presentes no processo de desenvolvimento, servindo como uma referência da passagem do tempo (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Na sociedade atual convive-se com diferentes tempos: o tempo do indivíduo e o tempo social. As regras sociais determinam o tempo para ir à escola, começar uma carreira, casar, ter filhos, ter netos e se aposentar. As pessoas procuram estar dentro do tempo social, sentindo-se mal quando estão atrasadas ou adiantadas. O tempo social é imposto às crianças, adolescentes, adultos e idosos e é um modelo linear de desenvolvimento do qual não se pode fugir. Ele define também em que momento as pessoas são consideradas velhas. Desta forma, a velhice é uma construção social e cultural, sustentada pelo preconceito de uma sociedade que quer viver muito, mas não quer envelhecer. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008)

Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século e que nos fazem observar uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior, mas também uma boa qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Tendo em vista a variabilidade do conceito de qualidade de vida e sua subjetividade, com o propósito de se orientar as políticas para um envelhecimento bem sucedido, parece imprescindível conhecer o que, para a maioria dos idosos, está relacionado ao bem estar, à felicidade, à realização pessoal, enfim, à qualidade de vida nessa faixa etária. (VECCHIA et

al., 2005). Assim, esse trabalho teve como objetivo analisar o bem-estar que a dança promove em idosos, apontando os benefícios promovidos pela Dança de Salão na saúde do indivíduo, averiguando os aspectos que proporcionam a qualidade de vida através da dança junto às pessoas que a praticam.

MEDOTOLOGIA

O presente trabalho se caracteriza por ser um estudo descritivo, de campo e de análise qualitativa, o qual utilizou como instrumento a coleta de dados e uma entrevista semiestruturada com 10 pessoas, de ambos os sexos, acima de 65 anos, dentro de um grupo focal. Uma entrevista, segundo Lakatos e Marconi (2008) consiste num encontro entre duas pessoas com o intuito de que uma delas obtenha informações a respeito de determinado assunto através de uma conversação de natureza profissional. Este procedimento é utilizado para investigação social, coleta de dados ou até mesmo para ajudar no diagnóstico e/ou no tratamento de um problema social. O grupo focal é definido por Morgan (1997, apud GONDIM, 2003) como uma técnica de pesquisa que coleta dados por meio das interações grupais ao se discutir um tópico sugerido por um pesquisador. Podendo ser utilizado para compreender o processo de elaboração das percepções e atitudes de grupos humanos. Para a análise das respostas foi utilizada a técnica da análise de conteúdo de Bardin (1977) que, segundo a autora, consiste em tratar a informação a partir de um roteiro específico, podendo ser utilizado tanto em pesquisas quantitativas, quanto em pesquisas qualitativas.

DESENVOLVIMENTO

A dança faz parte da sociedade em seus diferentes momentos históricos. Segundo Faro (1986), a dança, assim como todas as artes, é também fruto da necessidade de expressão do homem, a qual está ligada ao que há de básico na natureza humana. Cada povo que compreendeu a importância do corpo humano e, principalmente, a necessidade desse corpo de extravasar suas emoções, de relacionar-se consigo, com os outros, que compreendeu a sua infinita capacidade de mover-se, de criar, de desenvolver seus domínios motores, sociais, afetivos e cognitivos, certamente cultivou a dança e utilizou-se dela como um meio de expressar suas características culturais, de comunicar-se, de educar-se, de distinguir-se e de aprimorar-se. Pode-se dizer, que é provável que a dança tenha vindo da necessidade de enfrentar os deuses ou demonstrar a alegria por algo de bom concedido pelo destino. (FARO, 1986)

A dança entre os gregos era considerada como um meio de comunicação entre os homens e os deuses. De acordo com Magalhães (2005), vários autores e filósofos consideram que as características destes deuses gregos eram a ordem e o ritmo, de modo que não poderia haver celebração sem dança, já que este era considerado o melhor meio de agradar, alegrar e honrar os deuses. Esta dança como um ato sagrado era realizada em templos ou em manifestações específicas. Segundo a autora, essas danças aos deuses foram aos poucos adquirindo um conjunto de passos, gestos próprios para cada deus a ser invocado e cada situação – o que hoje denominamos coreografia.

Magalhães (2005) afirma que durante a época do Império, a dança volta como algo triunfante, mas como jogos de circo e atribuída a cortesãs, quando a indecência é repudiada pela Igreja Católica. Dessa forma, nos afastamos da dança como ato sagrado com intuito de cultuar os deuses, como era feito na Grécia, por exemplo, e entendemos a sentença de anátema lançada pela Igreja e que será sentida durante quase toda a Idade Média.

Segundo Luís Pellegrini, o qual faz uma breve introdução no livro “A Dança” do autor Klauss Vianna (2005, p.20) a vida, o mundo e o homem se revelam através do movimento, onde a dança seria mover-se com ritmo, melodia e harmonia. Além de que, o mesmo afirma que “pela dança o homem manifesta os movimentos do seu mundo interior, tornando-os mais conscientes para si mesmo e para o espectador; pela dança ele reage ao mundo exterior e tenta aprender os fenômenos do universo”. A dança possui diversas definições e significados.

Neste caso, podemos entender a dança como uma arte que significa expressões gestual e facial através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito. “Danza, dança, TANZ derivado da raiz TAN que, em sânscrito, significa fusão.” (NANNI, 1998 apud HAAS; GARCIA, 2006, p. 139).

A dança, considerada uma das principais artes cênicas da antiguidade, caracteriza-se pela utilização do corpo podendo seguir “movimentos previamente estabelecidos (coreografia), ou improvisados (dança livre). Na maior parte dos casos, a dança, com passos cadenciados é acompanhada ao som e compasso de música e envolve a expressão de sentimentos potenciados por ela”. (CONTIERO, 2009, p.3)

Como podemos observar, o corpo é o instrumento de expressão na dança através de movimentos, o qual o homem se comunica e se expressa, além de que este “age como uma orquestra, na qual cada seção está relacionada com qualquer uma das outras e é uma parte do todo”. (LABAN, 1978, p.67)

O movimento na dança revela muitos significados diferentes. Segundo Laban (1978), este pode ser considerado resultado da busca de um objeto dotado de valor ou até mesmo de uma condição mental, no qual suas formas e ritmos expressam a atitude da pessoa que se movimenta numa determinada situação. O movimento do indivíduo, por sua vez, pode ter influência do ambiente em que vive. Este mesmo autor afirma que “[...] as palavras podem estar repletas de música e movimento, ao passo que a dança e a música estão muitas vezes carregadas com as ideias que as palavras traduzem”. (LABAN, 1978, p.147)

Os objetivos da dança devem ser expressos, sempre de forma relevante, pois através, certamente, das inúmeras experiências que são vivenciadas pode-se contribuir e investigar, através desta arte, um significativo desenvolvimento para além dos aspectos afetivos, cognitivos, emocionais, sociais e motores que abrangem o universo desta manifestação artística; instauram-se subjetividades em múltiplas aspirações e inspirações. (HAAS; GARCIA, 2006). Seguindo esta mesma linha de raciocínio, Pellegrini, ao fazer a introdução do livro “A Dança” de Klauss Vianna (2005), retrata os ensinamentos deste autor em relação a dança e as experiências proporcionadas por esta não só para os profissionais na dança, mas também para os não profissionais.

Segundo Haas; Garcia (2006) são muitos os benefícios, com intuito/propósito de promover a melhoria e o aperfeiçoamento das qualidades físicas do ser humano, como agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência, ritmo e velocidade; facilitar o desenvolvimento e a melhoria da natureza socioemocional e afetiva do ser humano no sentido de despertar potencialidades sociais positivas como cooperação, socialização, solidariedade, liderança, compreensão, laços de amizade/de apego; provocar o desenvolvimento e a melhoria da natureza cognitiva do ser humano no sentido de despertar potencialidades reflexivas como raciocínio, atenção, concentração, criatividade, senso estético; proporcionar uma melhoria da qualidade de vida dos seres humanos em especial, no sentido da busca da energia, harmonia e estímulos positivos; gerar a alta autoestima e a autonomia; possibilitar as relações interpessoais de qualidade positiva; favorecer a relação intrapessoal de forma positiva; exercitar o potencial criativo; conhecer e observar diferentes percepções e sensações em relação a si, aos outros e ao mundo.

Como podemos perceber, a dança traz vários benefícios físicos e mentais para quem a pratica, independentemente da faixa etária e gênero. Segundo Nanni (2005), a dança como atividade física e comunicação não verbal vem de encontro às necessidades do homem contemporâneo a fim de desenvolver nele próprio referências sobre si, através, por exemplo, da

consciência da própria imagem corporal do praticante, do outro e do ambiente o qual está inserido. A necessidade de se expressar através do corpo é algo universal, de acordo com a autora, a qual se manifesta de acordo com cada cultura.

A dança de salão surgiu durante a época renascentista na Europa, a qual desde o século XV tornou-se uma prática de lazer entre todas as classes, desde nobres aos plebeus. A história da primeira Dança de Salão, a Valsa, situada a 1500 d.C., é vista por alguns autores como consequência de duas danças populares da Alemanha, a saber: as Alemandas e o Lander. Segundo Zamoner (2013), a Valsa, em sua trajetória, nunca chegou a ser considerada uma Dança Popular. Sua universalização adveio de vários fenômenos, sendo um deles da ampliação das suas práticas para além dos territórios alemães, chegando a alcançar inclusive o Brasil. Tal universalização desenhou um modelo para o desenvolvimento de outras danças com características de Dança de Salão. Trazida pelos colonizadores portugueses, a Dança de Salão chegou ao Brasil por volta do século XVI, e logo após, por imigrantes europeus que ocuparam a região, sofrendo assim muitas influências culturais como a indígena, africana e espanhóis. Como exemplo da influência espanhola na cultura brasileira tem o fandango e as danças sapateadas. Muitos hábitos europeus foram introduzidos no país, como as danças e bailes, de modo que, por ser uma atividade de lazer atrativa e preferida qualquer evento era motivo para um baile. Gradativamente, Paris foi substituindo essa influência de Madrid como modelo a ser seguido pelos brasileiros. Nos séculos XVIII e XIX as formas de dança de salão mais expressas eram o minueto na França, a quadrilha na França e na Inglaterra e a Valsa na Áustria.

Em algumas enciclopédias, como a “The Dance Encyclopedia”, segundo Chujoy e Manchester (1967, apud YOO, 2009) a dança de salão é definida como “social dances, usually performed by couples, at balls, in night clubs, restaurants, and at other social gatherings”. Dessa forma, a dança de salão também pode ser denominada como dança social devido a sociabilização que a mesma permite através da interação entre os indivíduos.

A dança de salão também é chamada dança social por ser praticada com objetivos claros de socialização e diversão por casais, propiciando o estreitamento de relações sociais de romance e amizade, dentre outras. Com relação ao termo “salão”, fica claro que é devido a necessidade de salas grandes, os salões, para que se possam realizar as evoluções das danças e festas de confraternização dançantes. (PERNA, 2005, p.10, grifo do autor)

Segundo Fonseca, Vecchi e Gama (2012) os casais precisam perceber as possibilidades de ação motora, bem como o espaço disponível para iniciarem a interação, de modo a organizar

o corpo em um padrão espacial. Essa interação com outros indivíduos é ampla, complexa e desafiadora, já que cada indivíduo possui potencialidades e capacidades distintas.

Os sujeitos tornam-se companheiros com um objetivo comum: dançar. O mandamento da dança social é “dar as mãos e seguir juntos”. Deve existir um olhar sensível para o outro, afinal o outro é seu próprio espelho. Nesse momento a comunicação acontece por meio do corpo, do olhar e do toque. As dificuldades e facilidades são mútuas e todos querem ser aceitos, todos desejam aquele espaço como uma forma de desafios, vitórias, conquistas, prazer, aprendizado, mudanças. Um grande espaço democrático que cabe entre os braços e é do tamanho de cada um. Nesse momento não existe a percepção de fracasso, dando viés para uma sensação de conquista a todo deslocamento alcançado com o “dançar a dois”. (FONSECA; VECCHI; GAMA, 2012, p.201, grifo do autor)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados da pesquisa foram verificados quatro categorias relacionados aos aspectos da dança. A primeira categoria foi identificada como “interesse”, a segunda categoria “mudanças”, a terceira categoria “sentimentos” e a última seria a categoria dos “benefícios”. Dentre elas algumas subcategorias foram verificadas. Na categoria 1 (interesse) as subcategorias foram “gostar”, “convite e curiosidade” e “benefícios”. Na categoria 2 (mudanças) as subcategorias foram “percepção corporal”, “bem-estar” e “meio social”. Na categoria 3 (sentimentos) as subcategorias foram “alegria”, “equilíbrio” e “emoção”. Na categoria 4 (benefícios) as subcategorias foram “corpo” e “qualidade de vida”.

A primeira categoria voltada para o “interesse” dos praticantes na dança mostra o que os levou a fazer tal prática. Alguns alunos apontaram nesta categoria a questão do interesse, da autoestima, e além disso o que os motivou a continuar na dança. Então, nas subcategorias apresentadas quando eles colocam o “gostar”, o “achar bonito” é algo que motiva inicialmente a eles começarem a praticar a dança. Alguns apontaram, por exemplo, a questão do “desafio pessoal” e da prática de “atividade física”, que é algo que também pode trazer um benefício relacionado à autoestima. Algumas das falas que podem representar esta categoria podem ser vistas abaixo:

“Por gostar de dançar e já ter experimentado outros estilos, a dança de salão me conquistou pelo desafio, por gostar dos mais diversos estilos musicais, por ser mais social.”

“Por achar bonito e pelos benefícios”

“A princípio por buscar alguma atividade física. Por ser algo dinâmico resolvi iniciar o estudo.”

Podemos então observar a diversidade de elementos que podem motivar o indivíduo a praticar a dança, independente da modalidade escolhida. Seja pelo simples interesse de achar bonito ou até mesmo interesses voltados mais para uma preocupação com a saúde, como a escolha da dança como uma atividade física.

A segunda categoria voltada para as “mudanças” após a prática da dança mostra as alterações de vida que os indivíduos tiveram através desta escolha feita. Algumas mudanças apontadas nas subcategorias se dão não apenas no aspecto físico/corporal como também no aspecto psicológico como um maior “conhecimento de si” e a vivência com o “meio social”. Na fala de alguns praticantes essas questões aparecem de maneira bem nítida quando se pergunta sobre essas alterações geradas pela dança.

“A percepção visual e corporal das coisas e a disposição física”

“Maior consciência das possibilidades do meu corpo e da mente, mais autoestima, novas amizades, programação social mais saudável”

Podemos perceber através dos resultados da pesquisa que a maioria das mudanças, se não todas, geradas pela prática da dança se dão de maneira positiva na vida dos indivíduos. Assim, podemos perceber o bem que a dança faz na vida das pessoas que a pratica.

Na terceira categoria que trata dos “sentimentos” que os praticantes vivenciam ao dançar verificamos aquilo que a dança proporciona aos alunos enquanto se movimentam e percebem mais precisamente o significado da dança, ou seja, as sensações obtidas quando estão praticando a dança. Como percebido nas subcategorias quando os alunos apontam a “alegria”, o “amor”, a “confiança” como elementos transmitidos pela dança. Podemos observar abaixo na fala de alguns alunos alguns desses sentimentos.

“Amor, força, confiança, liberdade e alegria.”

“Alegria, estado de fluxo, plenitude.”

“Emoção, arrepião, empolgação, alegria, tranquilidade e muito amor!”

“Força, alegria, confiança.”

Percebemos assim a variedade de sentimentos bons que a dança pode proporcionar aos seus praticantes, e que muitas vezes refletem no dia-a-dia das pessoas, as tornando seres humanos bem mais afáveis e autoconfiantes. Além de consequentemente acarretar em mudanças, como foi visto anteriormente, na vida destes praticantes.

A quarta categoria mostra os “benefícios” proporcionado pela dança aos seus praticantes. Dentre os diversos benefícios inclusos nas subcategorias estão a “postura”, as “formas de se expressar e interagir”, a “melhoria na qualidade de vida” e a “desinibição”. Nesta categoria o que se busca são as alterações positivas proporcionadas pela dança, desde uma alteração corporal como até mesmo uma alteração na qualidade de vida dos praticantes. Algumas falas mostram os diversos benefícios proporcionados àqueles que dançam.

“Melhora na qualidade de vida, maior concentração, autoconhecimento, aumento na consciência corporal.”

“Melhorou meu condicionamento físico, diminuiu minha timidez, aumentou minha autoestima.”

“Redução da timidez, diminuição de dores físicas, maior disposição física, melhoria no raciocínio e memória, melhoria nas relações interpessoais.”

“Ser mais sociável e gostar mais de mim.”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo foi possível observar alguns benefícios oferecidos pela dança e o quanto eles melhoram a qualidade de vida dos praticantes, como socialização, disposição física, melhora no bom humor, autoimagem. Como foi visto, o benefício físico é bem ressaltado, mas também tem-se os benefícios cognitivos, como melhoria na concentração e memória, onde ambos estão concomitantemente relacionados. Esta pesquisa mostrou-se de relevância no sentido de apontar para a prática de atividade física na terceira idade, de acordo com a possibilidade de cada um. Não buscou abordar toda a temática em questão, sabendo que muito ainda há para ser feito, como por exemplo, buscar outras práticas de dança vivenciada por idosos.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

CONTIERO, D. O. **Estúdio Corpo e Dança**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Arquitetura). Faculdade de Arquitetura – UFRGS, 2009.

FARO, A. J. **Pequena História da Dança**. 4ªed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

FONSECA, C. C.; VECCHI, R. L.; GAMA, E. F. **A influência da dança de salão na percepção corporal**. Motriz: rev. educ. fis., Rio Claro, v.18, n. 1, p. 200-207, Mar, 2012.

GONDIM, S. M. G. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. **Paidéia**, v.12, n. 24, p. 149-161, 2003.

HAAS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e Dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

LABAN, R. **Domínio do Movimento**. ed. organizada por Lisa Ullmann. São Paulo: Summus, 1978.

MAGALHÃES, M. C. **A Dança e sua Característica Sagrada**. “Existência e Arte” – Revista Eletrônica do Grupo PET – Ciências Humanas, Estética e Artes da Universidade Federal de São João Del-Rei, v. 1, n. 1, janeiro a dezembro, 2005.

NANNI, D. **O Ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da auto estima do educando**. **Fitness & Performance Journal**, v.4, n.1, p.45-57, 2005.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PERNA, Marco Antônio. **Samba de Gafieira: a história da dança de salão brasileira**. 2ªed. Rio de Janeiro, 2005.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T.Q. envelhecimento na atualidade. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, outubro – dezembro, 2008.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade. **Rev Bras Epidemiol**. v. 8, n. 3, p. 246-52, 2005.

VIANNA, K. **A Dança**. Em colaboração com Marco Antonio de Carvalho. 3ª ed. São Paulo: Summus, 2005.

YOO, Lucy Kyungmi. **The Evolution of Ballroom Dance in the United States - with a Focus on Ballroom Dance into Dancesport**. Apresentado no Instituto de Pós-Graduação da Universidade da Coreia em cumprimento parcial dos requisitos para o grau de Mestrado em Educação, Jun, 2009.

ZAMONER, Maristela. **Dança de Salão: conceitos e definições fundamentais**. 1ª ed. Quatro Barras – PR, 2013.