UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO - CAC

DEPARTAMENTO DE ARTES

CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

GERLUCE DA SILVA NASCIMENTO ALHEIROS

DANÇA EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DA ZONA OESTE DO RECIFE: HISTÓRICOS, METODOLOGIAS APLICADAS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES

RECIFE,

2021

GERLUCE DA SILVA NASCIMENTO ALHEIROS

DANÇA EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DA ZONA OESTE DO RECIFE: HISTÓRICOS, METODOLOGIAS APLICADAS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Cristina Oliveira Marques

RECIFE,

2021

DANÇA EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DA ZONA OESTE DO RECIFE: HISTÓRICOS, METODOLOGIAS APLICADAS E BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES

GERLUCE DA SILVA NASCIMENTO ALHEIROS

Aprovada em _____/_____/_____.

COMISSÃO EXAMINADORA:

Profa. Dra. Ana Cristina Oliveira Marques

Orientador Mediador

Examinador Interno

Examinador Externo

RECIFE,

2021

Dedico este trabalho ao meu filho Rubens Nascimento Alheiros que sempre me incentivou, ao meu marido Renato J. V. Alheiros que me apoiou nesta caminhada e a todos aqueles que contribuíram de forma direta ou indireta na minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me dado força e sabedoria para terminar este trabalho e ter superado as minhas dificuldades.

Ao meu filho Rubens Nascimento Alheiros, ao meu marido Renato Jorge de Vasconcelos Alheiros e ao meu sobrinho Guilherme Aguiar Nascimento que sempre me incentivaram, me apoiaram e me ajudaram a chegar aonde cheguei.

A Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), a todo o corpo docente, a direção e a administração do curso de Licenciatura em Dança que me ajudaram no que puderam e em especial as minhas colegas de turma Luana de Albuquerque Lopes e Laiza Medeiros que me incentivaram e me ajudaram muito, confiando na minha capacidade de concluí-lo.

A minha orientadora Ana Cristina Oliveira Marques, pelo tempo dedicado, pela confiança e por todo suporte e incentivo. E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha trajetória até a minha formação.

O corpo não é só um conjunto de órgãos, mas uma unidade viva, que a natureza de cada um regula e organiza.

(Hipócrates).

RESUMO

Esse trabalho pretende traçar os perfis de quatro grupos de convivência de idosos localizados nos bairros do Cordeiro, Prado e Zumbi, na zona oeste do Recife; os quais utilizam a dança como atividade e avaliar, de acordo com a percepção dos professores e organizadores desses grupos, como isto contribui para qualidade de vida dos participantes. Para coleta das falas desses profissionais, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas no ano de 2019, antes da pandemia de COVID-19, quando os grupos se reuniam de forma presencial. Essa pesquisa caracteriza-se por ser qualitativa e seus resultados estão organizados visando determinar os perfis dos grupos e dos professores que ministram as aulas, além de verificar quais as metodologias utilizadas e identificar as percepções dos professores a respeito dos benefícios da dança na vida dos idosos participantes. Temos como consideração final que a dança como atividade física é benéfica a saúde dos idosos, pois proporciona bem-estar e prazer, além de amenizar os problemas trazidos pelo envelhecimento.

Palavras-chave: Idosos. Dança. Grupos de Convivência. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This work intends to trace the profiles of four groups of elderly people located in the neighborhoods of Cordeiro, Prado and Zumbi, in the west zone of Recife; which ones use dance as an activity and evaluate, according to the perception of teachers and organizers of these groups, how this contributes to the quality of life of the participants. To collect the speeches of these professionals, semi-structured interviews were carried out in 2019, before the COVID-19 pandemic, when the groups met in person. This research is characterized by being qualitative and its results are organized to determine the profiles of the groups and teachers who teach the classes, in addition to verifying which methodologies are used and identifying the perceptions of teachers regarding the benefits of dance in the lives of the elderly participants. We have as a final consideration that dance as a physical activity is beneficial to the health of the elderly, as it provides well-being and pleasure, in addition to alleviating the problems brought by aging.

Keywords: Elderly, Dance. Groups of Elderly People. Quality of Life.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO..... 9
OBJETIVO GERAL..... 12
OBJETIVOS ESPECIFICOS..... 12
METODOLOGIA..... 13
REFERÊNCIAL TEÓRICO..... 14
RESULTADOS..... 17
DISCUSSÂO..... 27
CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 32
REFERÊNCIAS..... 33
ANEXO I..... 35

INTRODUÇÃO

O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, faixa etária a qual a OMS (Organização Mundial da Saúde) considera como idoso. Este número representa 13% da população do país. A população idosa tende a crescer no Brasil nas próximas décadas, como aponta a projeção da população do IBGE, atualizada em 2018.

Segundo a pesquisa, em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos, enquanto a proporção de jovens até 14 anos será de apenas 16,3%. A população deverá parar de crescer, contribuindo para o processo de envelhecimento populacional – quando os grupos mais velhos ficam em uma proporção maior, comparados aos grupos mais jovens da população (IBGE, 2019).

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO E LITVOC apud FECHINE E TROMPIERI, 2012). O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. (CAETANO apud FECHINE E TROMPIERI, 2012).

O dia 1º de outubro (Dia Internacional do Idoso) foi instituído em 1991 pela Organização das Nações Unidas (ONU) e tem como objetivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento. No Brasil, o dia 1 de outubro também representa a data em que foi sancionada, em 2003, a lei federal que instituiu o “Estatuto do Idoso”, ampliando os Direitos Fundamentais e de Cidadania da Pessoa Idosa, significando uma importante conquista para a população idosa e para a sociedade brasileira. (RECIFE, 2019). E nesse processo percebe-se que todos os idosos tem o direito a qualidade de vida, cultura e lazer.

Um dos efeitos dos processos do envelhecimento no ser humano é a diminuição do nível de atividade física (INGRAM E AL-HAZZAA apud MATSUDO, 2009), o que pode trazer reduções na qualidade de vida. Um dos aspectos mais fascinantes é a relação entre o exercício, atividade física e a longevidade. (MATSUDO, MATSUDO E NETO, 2001). Tendo em vista o

crescimento pela busca de praticar atividade física para melhoria da qualidade de vida, a dança se tornou uma grande opção para as pessoas que pretendem mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar.

A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade. (HASS e GARCIA apud MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES, 2016).

Segundo HASS E LEAL apud MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES (2016), “A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todos nos sentimos bem”. Sendo assim, o tema dessa pesquisa busca esclarecer como a dança pode contribuir para melhoria da qualidade de vida dos idosos uma vez que conhecer e entender os benefícios advindos da prática da dança proporcionará um conhecimento científico mais aprofundado, que servirá de apoio para estudos e pesquisas, referentes à dança para o grupo de idosos. (MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES, 2016).

Essa temática é relevante uma vez que, antes do período pandêmico, durante a coleta de dados desse estudo em 2019, a Prefeitura da Cidade do Recife mantinha o acompanhamento de 150 grupos de convivência de idosos vinculados às Regiões Político Administrativas (RPA), que realizam diversas atividades através de encontros mensais com as coordenações desses grupos e a Gerência da Pessoa Idosa, autarquia ligada à SDSH - Secretaria de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos.

Nesses grupos eram desenvolvidas atividades como oficinas, palestras, cultura, lazer, busca de conhecimentos e rodas de diálogos, tendo como objetivo principal o seu fortalecimento, inclusive com participação prioritária em alguns projetos municipais, como a eleição do Rei e Rainha do Baile Municipal da Pessoa Idosa e O Projeto Navegar é Possível. O foco maior das atividades desenvolvidas nos grupos de idosos é: cuidados com a saúde, cultura, esporte e lazer, busca por conhecimento, conduzindo para melhoria da qualidade de vida do idoso.

Dessa forma, saber os perfis desses grupos de convivência e como a dança acontece é importante, de modo a se levantar questões sobre o papel do

profissional de dança nesses espaços, suas metodologias aplicadas diante do público idoso e seus benefícios para a qualidade de vida.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

* Traçar os perfis de alguns grupos de convivência de idosos localizados nos bairros do Cordeiro, Prado e Zumbi, na zona oeste do Recife; os quais utilizam a dança como atividade e de que forma isto contribui para a qualidade de vida dos participantes.

Objetivos específicos:

* Analisar os perfis dos professores de dança que ministram as aulas nestes grupos de convivência de idosos;

* Verificar quais as metodologias utilizadas nessas aulas de danças;

* Identificar as percepções dos professores de dança a respeito do benefício da dança na vida dos idosos integrantes desses grupos.

METODOLOGIA

Esta pesquisa tem uma abordagem qualitativa, focada no caráter subjetivo do objetivo analisado. A pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termo dos significados que as pessoas a eles conferem. (DANZIN e LINCOLN apud AUGUSTO et AL, 2006).

Foram realizadas, como instrumento de pesquisa, entrevistas semiestruturadas (ANEXO I), onde o pesquisador mantém um diálogo com o entrevistado. Estas foram feitas antes do início da pandemia de COVID-19, em 2019, com os responsáveis e/ou professores de dança de quatro grupos de convivência de idosos, localizados nos bairros do Cordeiro, Prado e Zumbi, na zona oeste do Recife. Os grupos entrevistados foram: GRUPO CASA DE APOIO VOVÓ BIBIA, GRUPO LUZ DO PRADO, GRUPO DA BOA IDADE e GRUPO CRIATIVIDADE.

As entrevistas foram feitas de modo presencial e individualizado no próprio lugar onde acontecem as aulas e suas respostas foram agrupadas visando-se obter dados sobre os seguidos tópicos: histórico dos grupos, as características, os perfis dos professores de dança, a metodologia utilizada nas aulas e as percepções dos professores a respeito do benefício da dança na vida dos idosos integrantes desses grupos. E em seguida, as respostas foram organizadas, analisadas e discutidas por esses tópicos.

Para a construção desse instrumento e suas adequações foram aplicadas quatro entrevistas piloto. Após a aplicação da pesquisa piloto foi percebido que as questões deveriam passar por ajustes de modo a conseguir, de fato, que elas respondessem aos objetivos previstos nesse estudo. O instrumento foi então reformulado, de forma que foi possível posteriormente obter melhores informações a respeito da metodologia e da história dos grupos.

REFERENCIAL TEÓRICO

O grande desafio da sociedade atual passa a ser, então a adoção de condições de vida mais saudáveis para os gerontes, reduzindo os estados de morbilidade que minimizam os transtornos sociais, emocionais crônico-degenerativos, tal como a incapacidade, invalidez, dependência de terceiro e morte prematura (JACOB FILHO,1998). Uma das formas de se conseguir atingir esse objetivo é por meio da participação em grupos de convivência, onde são trabalhadas diversas atividades, sendo a dança uma delas.

Embora seja uma experiência antiga, em alguns países, no Brasil, os centros de convivência para idosos (CCI) somente se multiplicaram 1970, tendo em vista o crescimento da população idosa (TIRADO 2004), é importante ressaltar que os referidos centros constituem espaços de inserção de idosos, nos quais são desenvolvidas atividades socioculturais, e, que tais atividades possuem um aspecto relevante para manutenção da capacidade funcional dessas pessoas. Esclarece ainda (TIRADO 2004), que o idoso deve ser incentivado a participar de atividades sociais e de lazer, nessa fase de vida. Assim para viver bem o idoso precisa estar envolvido em várias atividades e essa é, portanto, a missão dos centros de convivência: envolver socialmente o idoso, fazendo com que ele se sinta parte da sociedade.

A dança é uma opção de atividade socializante para idosos que frequentam grupos sociais, pois se trata de uma alternativa para melhorar a qualidade de vida desses indivíduos, desenvolvendo uma maior comunhão entre os idosos. A dança sênior é um tipo de dança, a qual surgiu em 1974 na Alemanha, utilizada como um recurso terapêutico na estratégia de prevenção de saúde em idosos, promovendo uma melhora do estado biopsicossocial e na qualidade de vida desses indivíduos (PAULA, 2016).

Segundo revisão sistemática realizada pelo grupo de pesquisa Pesquisartes: interseções entre arte, inclusão, saúde e qualidade de vida; que teve parte de seus resultados publicados no XI congresso da ABRACE, intitulada “Dança, idosos e qualidade de vida: uma revisão sistemática sobre métodos de dança, quem e como está sendo aplicada?” (LUCENA DA SILVA, GALINDO, MARQUES, 2021), os principais métodos em seus achados, na

maior parte das publicações, realizaram sessões de dança de salão, sendo também citadas a dança sênior®, biodança, dança circular, com sessões que variam de 1, 2 a 3 vezes por semana, com 45, 50, 60 ou 90 minutos de duração, e cinco artigos não descrevem como a aula foi realizada. Percebe-se nas metodologias que a dança para idosos, a fim de se alcançar benefícios em sua qualidade vida, não é tratada como algo que deva ser aplicada por alguém especialista em dança, e podemos refletir sobre o interesse desses profissionais sobre esse campo de trabalho e de publicações, com a exploração adequada do potencial artístico e expressivo da dança pelo corpo do idoso, pensando-se ele de forma holística e criativa.

Posto que o avanço da idade gere modificações naturais, fisiológicas, cognitivas, emocionais e sociais culturais, impactando em diferentes posições de auxilio integral a saúde do idoso, a assistência legislativa possui como marco o estatuto do idoso no qual fornece os direitos atribuídos aos idosos (COMIOTTO,2016).

Para GOBBO (2005), devido a toda história biológica, muitos idosos não procuram a dança por exibicionismo ou profissionalismo, mas pelo simples fato de que a dança pode suprimir desejos reprimidos, permitindo além de fugir da solidão em casa, uma gama de opções para superar suas dificuldades.

Para BELO e GAIO (2007): as mudanças expressivas na dança, seus diversos estilos, formas e possibilidades estimulam um grande número de pessoas a praticá-las, possibilitando que qualquer ser humano usufrua tudo que ela pode oferecer.

Por meio da dança, se pode resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os idosos desde sua infância, proporcionando felicidade, diversão e sensações prazerosas. (LEAL; HAAS,2006)

Assim, os grupos sociais são considerados uma opção que vem sendo estimulada em todo país, geralmente a população idosa busca nesses grupos de convivência a melhoria de sua capacidade física e mental, através das atividades de lazer proporcionadas, como lúdicas e ocupacionais. Uma boa qualidade de vida está relacionada a autoestima e ao bem estar. Esses fatores

interligados, a uma boa saúde física e mental, além de bons hábitos e principalmente habilidades funcionais dessas pessoas. (WICHMANN, 2013). Assim sendo, a dança é entendida como algo prazeroso e de grande contribuição para as necessidades das atividades diárias.

RESULTADOS

- **GRUPO 1: GRUPO CASA VOVÓ BIBIA**

O grupo Casa Vovó Bibia, uma organização civil filantrópica com 15 anos de apoio aos direitos do idoso (figura 1), surgiu em 22 de julho de 2004, visando o aumento da qualidade de vida dos idosos, através da concretização de um sonho da Senhora Severina de Araújo Brito que aos 89 anos inaugurou a instituição.

Atualmente, o filho da fundadora é administrador e gestor da Casa Vovó Bibia, ele tem formação em administração de empresas e planejamento, tem mestrado e é consultor do SEBRAE na parte organizacional de empresas. E a presidente é a filha da fundadora.

A Casa Vovó Bibia tem um olhar diferenciado sobre o idoso, o vê não como alguém somente dependente, mas como alguém com capacidades e boas experiências.

Figura 1 – Logomarca e exemplo de fardamento. Fonte: Arquivo pessoal.

O processo de ingresso na Casa Vovó Bibia é por meio de uma inscrição, onde se preenche os dados pessoais e, havendo vagas (sem número exato de vagas), a pessoa já ingressa. Atualmente são 360 idosos inscritos, mas frequentam assiduamente em torno de 50 idosos. A faixa etária do grupo é de 60 anos ou mais. A participação nas aulas é voluntária.

A divulgação do grupo é por meio das redes sociais e por boca a boca, a logomarca (figura 1) é uma Casinha de Interior impressa na camisa, ela foi criada pela fundadora. A Casa Vovó Bibia tem parceria com o COMDIR (Conselho Municipal de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Recife), com a Universidade Católica de Pernambuco, com a Universidade Federal de Pernambuco e com a Prefeitura do Recife. O grupo recebe doações e está colocando projetos para captação de recursos tanto a nível estadual como federal. Existe uma “carteira” de doadores, mas eles têm poucos recursos, porque só doam eventualmente. Então, a ideia é que a rede de doadores seja mais participante e que os órgãos públicos criem políticas públicas de apoio às instituições.

Quem ministra as aulas de dança é a professora J. S. (figura 2) e o grupo se reúne duas vezes por semana. Ela tem como formação acadêmica o antigo ginásio e começou na dança através do Ballet Negro do Recife, passou pelo Ballet Clássico e depois dos cursos de Dança Popular ela começou com as aulas a variados públicos. A metodologia utilizada é iniciada com alongamentos, seguindo com trabalhos de quadril e outras partes do corpo, e por fim a modalidade ensinada. O objetivo é fazer um trabalho de recuperação dos idosos e essas atividades trazem modificações na qualidade de vida, na autonomia e confiança.

O grupo realiza além das aulas de dança (ilustradas nas figuras 2 e 3), a produção de projetos que promovem a cidadania com valorização da autonomia da pessoa idosa, oferecendo várias atividades como: oficinas de artesanato, aulas de ginástica, sessões de terapia etc. Nas atividades da Casa sempre é contemplada a valorização do idoso, a professora de dança do ventre, J. S., por exemplo, tem 82 anos e é atriz e dançarina, além de praticar e já até ensinar caratê. No convênio que eles têm com a Prefeitura do Recife,

que é o da Academia da Cidade, a prefeitura cede duas professoras que dão quatro aulas por semana à tarde.

Figura 2 – Professora J. S. em aula. Fonte: Diário de Pernambuco.

Figura 3 – Autora do trabalho em atividade com o grupo. Fonte: Arquivo pessoal.

Com relação à escolaridade dos idosos presentes, cem por cento deles não possuem alto nível de escolaridade, porque não tiveram oportunidade de fazer alguma qualificação. Porém, o contato com as atividades da Casa promoveram inclusão e alegria.

- **GRUPO 2: GRUPO LUZ DO PRADO**

O grupo Luz do Prado (figura 4) surgiu há oito anos, através de uma agente de saúde na área em que trabalhava. Em seu início, o grupo se reunia em uma igreja no bairro do Prado. A administração e a coordenação do grupo são compostas por uma agente de saúde e três idosos. A idosa que faz parte da coordenação tem como formação o magistério, um dos idosos é aposentado e o outro além de aposentado, trabalha como marceneiro. Já a agente de saúde é graduada em serviço social e atualmente trabalha como conselheira tutelar.

Figura 4 – Grupo Luz do Prado participando de um evento da Prefeitura, onde existiam outros grupos e Faixa com a logomarca. Fonte: Grupo Luz do Prado.

Para fazer parte do grupo, os idosos respondem uma ficha de inscrição, onde são colocadas informações como dados pessoais dos idosos, suas habilidades e se o mesmo tem algum problema de saúde. A divulgação do

grupo é feita em redes sociais e também boca a boca pelos próprios integrantes do grupo. O grupo não possui financiamento, nem recebe doações, mas atualmente está sendo apoiado pela ONG Casa Comunidade do Berardo (CCB-Social). Existe uma camisa que é usada como fardamento que têm o desenho de um sol e seus raios.

O grupo tem 35 idosos cadastrados (26 mulheres e 9 homens), mas participam assiduamente 20 idosos. A faixa etária dos idosos é 60 anos ou mais, sendo o mais novo com 60 e o mais velho com 92 anos. Os idosos integrantes em maioria são aposentados, porém alguns ainda conseguem fazer renda extra, sendo a renda desses idosos, aproximadamente, um salário mínimo. A escolaridade média é até a quarta série do ensino fundamental.

A administradora considera muito gratificante a aula de dança (ilustrada na figura 5) para os idosos, porque eles se sentem bem, com melhor autoestima, revigorados. Ela já ouviu relatos de idosos que chegaram tristes até o grupo e após as aulas melhoraram bastante o humor e o desempenho. As aulas de dança costumavam ser ministradas por uma professora, estagiária da UFPE, de Licenciatura em Dança.

Figura 5 – Grupo Luz do Prado em atividade. Fonte: Grupo Luz do Prado.

O grupo se reúne uma vez por semana, nas terças-feiras com duração de duas horas de aula, das 15h às 17h. O objetivo das aulas é a promoção da saúde e a busca do envelhecimento ativo e saudável. O grupo realiza, além da dança, atividades de saúde, participam de jogos da terceira idade, de oficinas, de atividades de fisioterapia etc.

Algumas aulas são feitas com atividades orientadas pela secretaria de esportes e lazer da Prefeitura do Recife. Os professores costumam preparar as atividades de dança com apresentações artísticas para levar aos eventos da terceira idade. O objetivo também é acompanhar semanalmente esses grupos, promovendo atividades de dança no sentido de visualizar tanto a relação dos idosos, como promover atividades corporais e criativas, buscando estimular a criação artística dos integrantes, aproveitando-se dos eventos de datas comemorativas que costumam fazer.

Essas atividades modificaram a rotina dos idosos, os quais já eram relativamente unidos, o que facilitou a chegada das novas propostas fornecidas pela professora de dança, cujo intuito é o de promover a consciência do movimento. Desta forma observa-se que os integrantes têm se mostrado cada vez mais dispostos e disponíveis a criação, entendendo outras formas de se fazer dança.

- **GRUPO 3: GRUPO DA BOA IDADE**

O grupo da Boa Idade (logomarca ilustrada na camisa da figura 6) surgiu há dez anos por duas agentes de saúde que viram a necessidade de retirar os idosos do sedentarismo e nas visitas do dia a dia foram fazendo os convites aos usuários e eles foram aceitando, tendo esse grupo até os dias atuais força em suas práticas.

Esse grupo é localizado na Rua Paz Cabral, Praça da Fé, Bairro do Cordeiro. O grupo tem duas agentes de saúde como administradoras, não tem financiamento, nem doações e se mantém com os próprios recursos, por meio de uma caixinha onde os integrantes depositam mensalmente ou semanalmente suas contribuições. Dessa forma eles conseguem recursos para

usarem em suas festividades e passeios, para os quais eles contam com um micro-ônibus (figura 7) cedido pelo diretor de uma escola particular.

Figura 6 – Camisa com logomarca do Grupo da Boa Idade. Fonte: E. R.

Figura 7 – Grupo da Boa Idade em atividade, micro-ônibus cedido ao fundo. Fonte: E. R.

Para participar é feito um cadastro com dados pessoais e os convites para entrada no grupo são feitos por eles mesmos, boca a boca, convidando

uns aos outros ou pelas agentes de saúde, quando estão nas visitas domiciliares. Existe uma camisa do grupo que os identifica. Atualmente o grupo possui 30 idosos, de forma assídua de 18 a 20, sendo entorno de 15 mulheres e 3 homens. A faixa etária média é 60 anos em sua maioria, mas tem alguns com menos de 60 anos. A maior parte é composta por aposentados, pensionistas, trabalhadoras do lar pessoas que trabalham com artesanatos em geral para ganhar uma renda extra.

Quem ministra as aulas de dança é um professor da Academia da Cidade do Recife, o qual tem 40 anos e é formado em Educação Física. As aulas ocorrem nas terças e quintas, das 8h às 9h, juntamente com as aulas de aero dança. O objetivo geral é retirar os idosos do sedentarismo e promover interação entre eles. As aulas são compostas por atividades com movimentos localizados e de alongamento, além de atividades rítmicas e aero dança. O professor também atua em outros polos da Academia da Cidade: Avenida do Forte e Vasco da Gama.

As administradoras observam que os idosos se sentem felizes e realizados com a dança e que é visível a modificação na qualidade de vida diária deles. O professor acredita que essas atividades de condicionamento físico fazem com que os idosos se sintam mais ativos e dispostos para as atividades cotidianas, proporcionando aumento da autoestima e possibilitando a realização de atividades que muitos deles não fariam em função da idade, caso não fossem ativos.

- **GRUPO 4: GRUPO CRIATIVIDADE**

O grupo Criatividade (ilustrado na figura 8) faz parte do programa Envelhecimento Criativo, o qual é oriundo do Serviço Social do Comércio (SESC). Ele surgiu há oito anos e trabalha com uma pesquisa dentro de uma proposta metodológica desenvolvida pela Coordenadora E. J. que é a poética da dramaturgia do pertencimento. A organização, produção e administração do grupo são feitas por ela mesma.

É feito um aulão de sensibilização para ingresso no grupo, onde após a aula, as pessoas se inscrevem para as novas turmas. O processo de divulgação é feito pelas redes sociais, mas também pela impressa, quando se tem acesso a eles. O grupo não tem financiamento, nem trabalha com doações. A ideia é que os alunos paguem suas respectivas matrículas e mensalidades, funcionando como uma escola. Existem camisas com a logomarca do projeto, as quais são utilizadas como fardamento.

Figura 8 – Grupo Criatividade em leitura de diário de bordo e em aula de dança. Fonte: MELO DA SILVA, O corpo idoso em cena: propostas criativas em dança a partir dos temas de movimento de Rudolf Laban. Trabalho de conclusão de curso. Curso de Licenciatura em Dança, UFPE, 2019.

Atualmente participam oito idosos e todos são assíduos, por conta dos ensaios para os espetáculos, e já estão em seu quarto trabalho artístico. Os idosos têm entre 61 e 64 anos, são todos aposentados ou pensionistas e alguns ainda fazem outras atividades artísticas ligadas ao SESC. Quem ministrou as aulas de dança foi um aluno licenciando em Dança na Universidade Federal de Pernambuco, o qual só costumava ensinar nesse espaço. Os encontros acontecem nas segundas-feiras com a duração de uma hora em média.

As aulas são de Teatro para o Envelhecimento Criativo. E as aulas de dança entram como uma espécie de suporte, quando utilizam em seus espetáculos a dança como instrumento de apresentação. As aulas de dança, de acordo com o professor, são pensadas utilizando o método de Rudolf Laban, em que se preocupa mais com a consciência corporal dos idosos. Essas aulas são divididas em três momentos: uma roda de diálogos, um momento de criatividade e, para finalizar, um debate com os alunos para saber o que acharam da aula e como se sentem.

Ainda de acordo com o professor, o objetivo principal das aulas é propor métodos diferentes de criação em dança e criação artística com os métodos de Rudolf Laban, para que os idosos explorem mais seus corpos e entendam seus movimentos e a partir disso possam criar e inovar na cena. Ele acredita que as atividades podem trazer modificação na qualidade de vida desses idosos, tomando como base o que escuta dos integrantes nas aulas com relação ao equilíbrio, ao reconhecimento espacial e a exploração dos movimentos utilizando a respiração.

As atividades artísticas, de acordo com a administradora E. J., trazem benefícios para as pessoas em processo de envelhecimento, pois interferem beneficamente em suas vidas pessoais, alterando a autoestima, a inserção social, a socialização e o processo de educação estética, visto que a frequência em teatros e em apresentações artísticas gerais, incluindo galerias e cinemas, os deixam com um olhar mais apurado sobre a arte e a cultura.

DISCUSSÃO

A pesquisa realizada antes da pandemia (2019) em alguns grupos de convivência de idosos da zona oeste do Recife demonstrou que as atividades contribuem para o envelhecimento saudável e com qualidade, resgatando valores pessoais e sociais, afastando a solidão, melhorando a integração com a família.

Abaixo seguem os resumos dos dados dos grupos que foram entrevistados (figura 9):

Grupos / Tópicos	Vovó Bibia	Luz do Prado	Boa Idade	Criatividade
Insc./assíduos (fx etária)	360/50 idosos (60 +)	35/20 idosos (60 +)	30/20 idosos (60 +-)	8/8 idosos (60 +)
Quem administra	Filhos da fundadora	ACS fund. e 3 id.	2 ACS fundadoras	Fundadora
Aulas/sem (duração)	2 x (40 min)	1 x (2 h)	2 x (1 h)	1 x (2 h)
Tipo de participação	Voluntária	Voluntária	Voluntária	Voluntária (mensalista)
Organiz./Financiamento	Filantrópica	Conta própria, tem ajuda de ONG	Conta própria	SESC
Tempo de existência	15 anos	8 anos	8 anos	8 anos
Objetivos	Qualidade de vida	Promoção de saúde e env. ativo	Tirar do sedentarismo, promover interação social	Propõe diferentes métodos de criação em dança e de criação artística
Processo de ingresso	Inscrição	Inscrição	Inscrição	Aulão, matrícula e mensalidade
Forma de divulgação	Redes sociais e boca a boca	Redes sociais e boca a boca	Boca a boca	Redes sociais e imprensa
Parcerias	COMDIR, UNICAP, UFPE e Prefeitura do Recife	Sem parcerias	Sem parcerias	Sem parcerias
Formação do professor (idade)	Antigo Ginásio (82 anos)	Graduanda em Dança (23 anos)	Graduado em Educação Física (40 anos)	Graduando em Dança (24 anos)
Formação dos alunos	Básica	Básica	Básica	Básica
Atividades praticadas	Oficinas, aulas de ginástica, dança e terapia	Dança, esportes e lazer	Dança, festas e passeios	Dança, teatro etc

Figura 9 – Tabela resumo dos dados dos grupos

Legenda:
ACS – Agente Comunitário de Saúde
ONG – Organização Não Governamental
SESC – Serviço Social do Comércio
CONDIR - Conselho Municipal de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Recife
UNICAP – Universidade Católica de Pernambuco
UFPE – Universidade Federal de Pernambuco

A idade dos participantes dos grupos de convivência é, em média, de 60 anos ou mais e, em sua maioria, constituído por mulheres. Normalmente o número de inscritos é maior que o de assíduos, exceto no caso do grupo onde os idosos participam de produções teatrais, visto a necessidade dos ensaios.

Observa-se no grupo com peças teatrais que a dança associada é de suma importância para o desenvolvimento artístico, possibilitando que os idosos explorem mais seus corpos e entendam seus movimentos e a partir disso possam criar e inovar na cena.

A organização e administração dos grupos normalmente são feitas pelos próprios fundadores, porém em um dos grupos já é dado seguimento ao projeto pela família da fundadora (falecida), principalmente por seus filhos.

Normamente as aulas de dança tem duração de 40 minutos e ocorrem uma ou duas vezes por semana. A exceção foi para o grupo que tem outras atividades, além da dança, como: palestras, exposições, teatro etc; neste caso, as aulas chegam a ter até 2 horas.

A maior parte dos idosos que integram os grupos é composta por aposentados, pensionistas ou beneficiários com renda média de um salário mínimo, a maioria faz algum tipo de trabalho extra para complementar a renda, a qual muitas vezes não é suficiente para que eles se mantenham. Sendo assim, o acesso a grupos desse tipo necessita ser gratuito, pois o fato de ter que destinar obrigatoriamente algum dinheiro para poder participar, seja para pagamento de alguma matrícula ou mensalidade, pode ser considerado como uma dificuldade de acesso. E considerando as expectativas do IBGE de que a população idosa, com 60 anos ou mais, deve seguir aumentando nos próximos anos, chegando em 2043 a representar um quarto da população, fica evidente a necessidade de investimentos do governo de forma a permitir o acesso do idoso a programas desse tipo, permitindo o envelhecimento com qualidade e autonomia.

Contudo, apesar dos participantes não terem condições financeiras favoráveis, eles que mantém os grupos de convivência, por meio de doações voluntárias, visto que os grupos normalmente não recebem doações adicionais de forma regular, nem nenhum outro tipo de financiamento, com raras exceções. Dos quatro grupos pesquisados, dois recebiam algum tipo de recurso externo, sendo um deles o apoio de uma ONG e no outro, doações. E um terceiro se mantém cobrando matrícula e mensalidade. Por relatos das organizadoras, os idosos fazem essas doações com muita alegria e satisfação.

Os grupos têm, na sua maioria, de 8 a 15 anos de existência e que suas formações objetivam tirar os idosos participantes do sedentarismo, proporcionando a eles uma vida mais ativa, com mais independência, prazer e saúde.

O ingresso nos grupos costuma ser bem simples, apenas uma inscrição para informar alguns dados pessoais. E havendo vaga (número de vagas indefinido), já inicia a participar das atividades. Em apenas um dos grupos pesquisados existe um aulão inicial para sensibilização.

A divulgação dos grupos de convivência é feita boca a boca e pelas redes sociais, apenas um dos grupos também usa a imprensa, quando consegue acesso.

Os grupos se identificam com camisas com a logomarca ou apenas com o nome do grupo impresso, este tipo conduta ajuda muito na hora de uma necessidade de reconhecimento do idoso, no caso de uma eventualidade.

Os grupos, em sua maioria, não possuem parcerias. As exceções são Vovó Bibia que tem parceria com o COMDIR, UNICAP, UFPE e Prefeitura do Recife.

A escolaridade dos professores é bem heterogênea, pois foram encontrados professores apenas com o antigo ginásio, assim como estudantes de graduação e graduados.

Outro ponto observado nos grupos pesquisados foi a baixa escolaridade dos participantes, provavelmente porque muitos deles tiveram que trabalhar cedo demais para ajudar suas famílias e portanto não tiveram muitas oportunidades.

Além da dança, os grupos pesquisados costumavam participar de oficinas, aulas de ginásticas, esportes, lazer, terapias, festas e teatro, atividades que contribuem para uma vida ativa e saudável. Em um dos grupos pesquisados também há o interesse em desenvolver o interesse artístico dos participantes, além dos benefícios já citados anteriormente.

As opiniões dos (as) administradores (as) em relação aos benefícios das aulas de dança nos grupos de convivência pesquisados foram todas de caráter positivo. Conforme as falas obtidas via roteiro de perguntas desenvolvido na metodologia.

GRUPO CASA VOVÓ BIBIA: “eles se sentem realizados”.

GRUPO LUZ DO PRADO: “as aulas são muito gratificantes, eles se sentem bem e aumenta a autoestima”.

GRUPO BOA IDADE: “eles se sentem felizes e realizados com a dança”.

GRUPO CRIATIVIDADE: “as atividades artísticas trazem benefícios para as pessoas em processo de envelhecimento”.

Em relação aos perfis dos professores dos grupos:

i) Professora do Vovó Bibia, 82 anos, tem como formação acadêmica o antigo ginásio e começou na dança através do Ballet Negro do Recife, passou pelo Ballet Clássico e depois dos cursos de Dança Popular ela começou com as aulas a variados públicos;

ii) Professora do Luz do Prado, 23 anos, era graduanda em licenciatura em dança;

iii) Professor do Boa Idade, 40 anos, formado em educação física;

iv) Professor do Criatividade, 24 anos, era graduando em licenciatura em dança.

A metodologia da dançarina, professora do Vovó Bibia, consiste em observar primeiro as condições das alunas, respeitar os limites de cada uma, realizar alongamentos e seguir com trabalho de quadril e outras partes do corpo, com objetivo de fazer um trabalho de recuperação dos idosos com o aumento da autoestima.

A metodologia da professora do Luz do Prado, graduanda em licenciatura em dança, é promover atividades com relação à consciência do movimento.

A metodologia do professor do Boa Idade, com formação acadêmica em educação física, é trabalhar a aptidão física, com alongamentos e ginástica localizada com música, o objetivo dele é a promoção da saúde, a melhora do condicionamento físico para as atividades diárias, proporcionando autonomia.

A metodologia do professor do Criatividade, graduando em licenciatura em dança, é pensada utilizando o método de Rudolf Laban, o qual diz: “Quando criamos e nos expressamos por meio da dança, interpretamos seus ritmos e formas, aprendemos a relacionar o mundo interior com o exterior.”. O objetivo principal das aulas desse professor é propor métodos diferentes de criação em dança e criação artística com os métodos de Rudolf Laban, para que os idosos explorem mais seus corpos e entendam seus movimentos e a partir disso possam criar e inovar na cena.

Sobre as percepções dos que ministram as aulas de dança podemos analisar que todos acreditam que as práticas contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes nos grupos de convivência. Os benefícios percebidos foram a melhora: do condicionamento físico para as atividades diárias, da interação social, da autoestima, do vigor, da felicidade, do equilíbrio e da respiração. Essas percepções dos professores são confirmadas pelos depoimentos dos alunos.

Além de todos estes importantes benefícios para os idosos, em um dos grupos há uma preocupação em proporcionar educação estética também, por meio de um olhar mais apurado para as artes e para a cultura, neste grupo em específico, a administradora e o professor são da área de artes e dança.

Essas constatações positivas de ganho de qualidade de vida por parte dos idosos praticantes de dança abrem uma vasta área de atuação para os licenciados em dança, visto que a população idosa só tende a crescer e o profissional de dança pode contribuir para que boa parte da sociedade envelheça de forma ativa e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as entrevistas apresentadas pode-se afirmar que os grupos de convivência que tem a dança como atividade são procurados pelos idosos em busca de qualidade de vida, onde praticam a criatividade e a encenação, por meio da dança sem cobranças por um corpo virtuoso e jovem, lhe dando prazer e oportunidades de socialização.

A dança os mantém ativos e desenvolvendo resistência para atividades diárias. A socialização volta a estimular o convívio social, fazendo com que os idosos se sintam capazes novamente, melhorando a autoestima e lhe dando a oportunidade de fazer novos amigos e encontrar, mais uma vez, novas propostas para uma vida melhor.

REFERÊNCIAS

AUGUSTO, Cleiciele Albuquerque; SOUZA, Jose Paulo; DELLAGNELO, Eloise Helena Livramento; CARIO, Silvio Antonio Ferraz. **Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sobre (2007-2011).** Artigo. RESR, Piracicaba-SP, Vol. 51, nº 4, p.745-764. 2013.

BELO, A.Z.; GAIO, R. **Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida.** In: VILARTA, R. (org). Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas, SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.

COMIOTTO, G.S. **Conhecimento dos profissionais da área da saúde acerca da comunicação suplementar e alternativa em instituições de longa permanência para idosos.** Revista CEFAC. RS, v. 18, n.5, 2016.

DIÁRIO DE PERNAMBUCO. **Blog Ideias do Bem.** Disponível em www.blogs.diariodepernambuco.com.br. Acessado em 16 de Agosto de 2021.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Artigo. Revista Científica Internacional InterSciencePlace. Edição 20, Volume 1, Artigo nº 7, 2012.

GOBBO, D.E. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba, v.2, n.1, 2005.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Longevidade: viver bem e cada vez mais.** Retratos, a revista do IBGE. Nº16. 2019.

JACOB FILHO, Wilson. **Promoção da Saúde do Idoso.** São Paulo: Lemos, 1998.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O Significado da dança na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Jan/Jun. Passo Fundo, RS, p.64-71, 2006.

LUCENA DA SILVA, Isabelle Beatriz, GALINDO, Maria Clara Sobral, MARQUES, Ana Cristina Oliveira. **Dança, idosos e qualidade de vida: um revisão sistemática sobre métodos de dança, quem e como está sendo aplicada?** XI Congresso da ABRACE on line – Artes Cênicas e Direitos Humanos em tempos de pandêmica e pós pandemia. 2021.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da Silva; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.** Artigo. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub. 3. 2016.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** BIS, Boletim do Instituto de Saúde (impr.) [online]. 2009, nº 47, PP. 76-79. ISSN 1518-1812.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Artigo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Volume 7, nº 1. 2001.

PAULA, G.R. **Qualidade de vida para avaliação de grupos de promoção da saúde.** Revista Brasileira de Enfermagem. GO, v. 69, n.2, 2016.

RECIFE. **Prefeitura da Cidade do Recife.** Disponível em www2.recife.pe.gov.br. Acesso em 21 de Julho de 2021.

TIRADO, M. G. A. **Reabilitação e manutenção da capacidade funcional.** In: SALDANHA, A. L.; CALDAS, C. P. Saúde do idoso: a arte do cuidar. 2. ed. Rio de Janeiro: Intercorrência, 2004.

WICHMANN, F. M. A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTAÑÉS, M. C. M. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., v. 16. n. 4, p. 821-832, 2013.

ANEXO I

Roteiro de Perguntas

1) Quando surgiu o grupo?
2) Quem organiza e/ou administra o grupo?
3) Quantos idosos participam atualmente e assiduamente no grupo?
4) Existe algum tipo de inscrição e divulgação para convidar os (as) participantes? Caso sim, há quantos (as) inscritos (as)?
5) Há financiamentos ou doações? Como o grupo se matem?
6) Qual a faixa etária dos idosos?
7) Qual o nível de escolaridade?
8) Existe alguma logomarca, fardamento cor ou símbolo que identifique?
9) Quantas vezes o grupo se reúne por semana? Qual a duração?
10) O grupo realiza outras atividades além da dança?
11) Você acredita que essas atividades trazem modificação na qualidade de vida desses idosos?
12) Quem ministra as aulas? Qual a idade e formação do professor? Ele leciona em outros locais?
13) Qual a metodologia? Qual o objetivo principal dessas aulas?

14) Você acredita que essas atividades com dança trazem modificação na qualidade de vida desses idosos? Já presenciou algum relato?