

Um estudo qualitativo sobre a dança como potência de vida na velhice

A qualitative study about dance as a life power in old age

*Un estudio cualitativo sobre la danza como poder de la
vida en la vejez*

Leila Maria de Andrade Filgueira
Paula Pamplona Costa Lima
Laís Duarte de Moraes
José Clerton de Oliveira Martins

RESUMO: Este artigo objetiva investigar como a dança, enquanto expressão corporal, relaciona-se com uma experiência potencializadora de vida na velhice. Realizou-se uma revisão sistemática de literatura por meio da combinação dos descritores: dança, corpo, envelhecimento e experiência potencializadora, na base de dados SciELO, obtendo 33 publicações no período de 2005 a 2015. Concluiu-se que a experiência de dançar possibilita ao idoso um modo de reinventar-se, embora estudos sobre o tema ainda sejam escassos na literatura científica.

Palavras chave: Dança; Envelhecimento; Experiência; Idoso.

ABSTRACT: *This article aims to investigate how dance, while body expression is related to a life-enhancing experience in old age. For this, a systematic review of the literature was carried out by combining the descriptors: dance, body, aging and potentiating experience, in the SciELO database, obtaining 33 publications in the period from 2005 to 2015. It is concluded that the experience of dance enables the elderly to reinvent themselves, although studies on the subject are still scarce in the scientific literature.*

Keywords: *Dance; Aging; Experience; Elderly.*

RESUMEN: *Este artículo tiene como objetivo investigar cómo la danza, como expresión corporal, se relaciona con una experiencia que mejora la vida en la vejez. Se realizó una revisión sistemática de la literatura combinando los descriptores: danza, cuerpo, envejecimiento y experiencia de empoderamiento, en la base de datos SciELO, obteniendo 33 publicaciones de 2005 a 2015. Se concluyó que la experiencia de la danza permite Los ancianos son una forma de reinventarse, aunque los estudios sobre el tema aún son escasos en la literatura científica.*

Palabras clave: *Danza; Envejecimiento; Experiencia; Ancianos.*

Introdução

De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente do que qualquer outra faixa etária. Entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223%, algo em torno de 694 milhões de pessoas no número de pessoas mais velhas. Em 2025, existirá um total de aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050 haverá dois bilhões, sendo 80% destes nos países em desenvolvimento.

Nesse contexto, a Organização das Nações Unidas (ONU) infere que o mundo está no centro de uma transição do processo demográfico único e irreversível que irá resultar em populações mais velhas em todos os lugares. Enquanto as taxas de fertilidade diminuem, o número de pessoas com 60 anos ou mais deve duplicar entre 2007 e 2050. Na maioria dos países, o número de pessoas acima dos 80 anos deve quadruplicar para quase 400 milhões até a primeira metade do século XXI (ONU, 2014).

O Brasil, antes referido como um país de jovens segue inserido no contexto mundial e vem fazendo sua transição demográfica, passando por um rápido processo de envelhecimento populacional, fato atribuído aos seguintes fatores: aumento da expectativa de vida e redução da natalidade. Prevê-se que, em 2020, dos 1,2 bilhões de idosos no mundo, 34 milhões de brasileiros estarão acima de 60 anos, o que corresponderá à sexta população mais velha do planeta (Minayo, & Coimbra Jr., 2002).

Vale ressaltar que o termo idoso, segundo a Organização Mundial da Saúde (2002), é usado para classificar as pessoas com idade igual ou superior aos 60 anos em países em desenvolvimento e, em países desenvolvidos, o termo idoso é usado para referir pessoas com idade superior aos 65 anos.

Além disso, essa classificação no Brasil está em conformidade com a criação do Estatuto do Idoso (Brasil, 2013), referente a implementação da Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003, destinado a regular e proteger os direitos dessa determinada população.

A experiência de envelhecer na contemporaneidade está intimamente relacionada pelos valores e princípios que demarcam a dinâmica da sociedade atual. Lipovetsky (2009) destaca algumas características da nossa sociedade hipermoderna: aumento da percepção da aceleração temporal, realização pessoal marcadamente individualista, aumento do consumo e acentuação da valorização da imagem do corpo.

No contexto sociocultural da atualidade ocidental, de acordo com Gusmão (2001), não há um lugar, nem um significado próprio, que valorize a população idosa e a sua experiência vivida. Os valores, as atitudes e as práticas são, muitas vezes, de exclusão, negação ou marginalização – processos de estigmatização – dos que têm a longevidade ampliada.

Nesse sentido, segundo Moreira e Nogueira (2008), preconiza-se o novo, o belo, o produtivo, na qual se exalta a juventude e a manutenção de uma produtividade; e o velho é enxergado, por vezes, como algo inútil, indesejável, sendo percebido como um problema e infortúnio, sinônimo até de incapacidades e doenças. Ainda há, atualmente “uma forte associação entre esse evento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência” (Neri, & Freire, 2000, como citados em Schneider, & Irigaray, 2008, p. 586).

O ato de manter a imagem do corpo jovem e belo é vendido pelos cosméticos e pelos aparatos farmacológicos e tecnológicos como uma espécie de antídoto ou remédio do não-envelhecer, no qual tais aparatos podem ser percebidos como um modo de reforçar a ilusão de uma eterna juventude (Moreira, & Nogueira, 2008).

A própria percepção da aceleração temporal, e a liquidez das relações e dos acontecimentos, podem levar o sujeito contemporâneo a não experienciar o tempo presente e o que lhes acontece, sendo, portanto, a chegada da própria velhice anunciada pelo outro, e a percepção da passagem do tempo, muitas vezes, é marcada como algo abrupto e não processual (Lima, 2015). Parece, portanto, não haver tempo e parada para olhar, sentir e perceber a passagem do tempo, o próprio corpo, e o próprio envelhecer.

O conceito de experiência a que nos referimos é definido por Larossa (2014), como sendo aquilo que nos toca, nos passa e nos acontece, enquanto uma vivência individual, única e subjetiva. Almeida (2002), afirma, ainda, que a cada nova experiência, o corpo se remodela, possibilitando novas percepções do mundo.

Diante disso, percebe-se a tênue relação entre corpo e experiência, de modo que um corpo sensível, fluído e perceptivo, capta e elabora as experiências que o perpassa transformando-as em vivências potentes de significado.

Além dessa definição, pode-se pensar em experiência a partir da perspectiva de Csikszentmihalyi (1992), que elucida sobre as experiências máximas ou ótimas, fundamentadas no conceito do *fluir* ou *fluxo*, que acontecem quando as pessoas estão mergulhadas em uma atividade, de tal maneira que nada mais parece ter importância. Vivenciar esse tipo de experiência de *fluxo* gera um estado de consciência tão agradável que as pessoas as vivenciaríamos mesmo que precisasse pagar um alto preço, isso pelo simples prazer de poder sentir esse estado de *fluxo*.

Partindo dessas conceituações sobre experiência, trazidos por Larossa (2014) e Csikszentmihalyi (1992), consideraremos neste artigo como sendo uma possível aproximação do significado do termo experiência potencializadora, visto que, na literatura atual, não há uma definição clara sobre este conceito. Assim, as definições trazidas pelos autores elencados são as que mais se aproximam do termo em questão.

Queiroz (2011), afirma que o trabalho de corpo, pautado numa consciência corporal, gera um campo de investigação para experimentar diferentes fluxos, como a dança. O homem sempre foi movido por experiências de dança, pois desde os primórdios compreendeu que através desta atividade poderia se expressar – quando cravou imagens nas paredes das cavernas sinalizando corpos que dançavam, como afirma Faro (1986).

O autor supracitado infere que é difícil determinar quando o homem começou a dançar, mas se acredita que as figuras gravadas nas paredes das cavernas pelo homem pré-histórico já remetiam a essa prática. De acordo com Faro (1986), os homens pré-históricos só imprimiam nas pedras o que lhes fosse extremamente significativo, como a caça, a alimentação e a morte, e, nesse contexto, o autor acredita que a dança expressava uma espécie de rito de cunho religioso.

Nesse contexto, podemos refletir sobre o quanto o ato de expressar-se pelo movimento está impresso na história de cada corpo e de toda a humanidade. Podemos pensar ainda na potência da dança como possibilidade de comunicar um estado do corpo, estar presente como forma de expressar o que a palavra pode não ser capaz de dizer; pois, de acordo com Neves (2008), o corpo pode ser considerado como um texto, o qual estamos capacitados a ler, sempre expressando e informando algo.

Diante de tais considerações, somos levados a refletir como se dá a relação entre dança, envelhecimento, corpo e experiência potencializadora. Entendendo que, através da dança, o corpo é afetado por estímulos sensoriais e motores que proporcionam mudanças no estado perceptivo em relação ao conhecimento de si e do mundo, temos como pressuposto que o sujeito idoso, a partir da expressão de si pelo corpo, através da dança, pode dar sentido a sua própria existência, perceber a si, o outro, e o mundo, de uma maneira diferente, ou seja, vivenciar a prática da dança como uma experiência potencializadora de vida.

Nesse sentido, surge-nos a seguinte indagação: Como a dança, enquanto expressão corporal de si se relaciona com uma experiência potencializadora de vida na velhice? Partindo desse questionamento e, por acreditarmos que se trata de uma temática relevante na atualidade, este artigo tem como objetivo investigar, na literatura, a periodização entre os anos de 2005 a 2015 das publicações, envolvendo os descritores: dança corpo, envelhecimento e experiência potencializadora, os quais estão diretamente relacionados com a indagação que move nosso estudo.

Vale ressaltar, ainda, que este estudo tem como relevância dar contorno a uma determinada temática, que parece estar na contramão dos valores vigentes na contemporaneidade. Diante de uma sociedade em que prevalece a imagem de um corpo belo e jovem, o corpo envelhecido aparece na contramão dessa valorização. Além disso, pretende-se aqui dar lugar também à dimensão subjetiva, encarando a expressão do corpo através da dança, como um possível modo de fazer emergir uma experiência que angarie sentidos para o viver do sujeito idoso.

Este estudo ainda pode contribuir para a mudança nos estigmas do envelhecer e para novas possibilidades de intervenção profissional com o público idoso, contribuindo, assim, para que o idoso possa desenvolver estratégias de enfrentamento das condições impostas pelo mundo contemporâneo.

Metodologia

Esta pesquisa é um estudo de abordagem qualitativa, produzida a partir de uma revisão sistemática da literatura (Flick, 2009; Sampaio, & Mancini, 2007). De acordo com Minayo (2012), na abordagem qualitativa, trabalha-se com um nível de realidade que não pode ou que não deveria ser quantificado, ocupando-se, portanto, de dar conta do universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes.

Este artigo apresenta, também, um caráter exploratório, por buscar esclarecer de forma ampla e geral um tema ainda pouco estudado (Gil, 2008), fazendo um recorte temporal, delimitando o tempo, entre os anos 2005 e 2015, como critério de busca, na base de dados utilizada.

Sobre a revisão sistemática: é um método que permite maximizar o potencial de busca, encontrando o maior número possível de resultados, de uma maneira organizada, partindo de uma análise crítica e reflexiva do material selecionado (Koller, *et al.*, 2014).

Estabeleceu-se, portanto, um processo de busca de artigos a partir da combinação dos descritores corpo, dança, experiência, experiência potencializadora *and* envelhecimento, e velhice. Para a realização da busca, a base de dados escolhida foi a SciELO por ser uma biblioteca digital de fácil acesso especialmente aos estudantes da graduação, e de distintas áreas.

A base de dados foi acessada durante os meses de setembro e outubro de 2015, período no qual os autores se debruçaram na temática em questão. Foram obtidos no total 86 textos científicos partindo-se dos critérios de busca adotados.

A partir das leituras dos resumos, fizemos a seleção dos artigos que compuseram o corpus deste estudo, os quais obedeceram a critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: a) temática pertinente ao objetivo da revisão; b) objetivos, métodos e resultados claramente definidos no resumo de cada texto; c) publicados no período entre 2005 e 2015; e d) publicados no idioma português. Foram excluídos trabalhos com as seguintes características: a) artigos duplicados; b) artigos que não abordassem a temática da pesquisa.

Após a seleção dos artigos, iniciamos um processo de leituras sucessivas, com o propósito de organizar os artigos selecionados em categorias temáticas. Estas foram obtidas a partir dos descritores elencados no processo de busca. A partir da categorização e após a leitura reflexiva e interpretativa dos mesmos, os artigos foram divididos de acordo com cada eixo temático, enfatizando-se as ideias principais observadas, para se atingir o objetivo deste estudo.

Resultados

Ao todo foram encontrados 86 artigos. Após a utilização dos critérios de inclusão e de exclusão, os artigos selecionados foram reduzidos a 33 publicações. Após a delimitação do número de estudos a serem analisados, foram realizadas a leitura do material e a sistematização dos artigos em categorias. As categorias foram determinadas em relação aos descritores.

Na base de dados pesquisada, a SciELO, nas publicações envolvendo os descritores corpo e envelhecimento, foram encontradas 53 publicações; destas, foram excluídas 37, e incluídas 16 (n=16). A primeira busca dos artigos com os descritores corpo e envelhecimento gerou um número de 53 artigos. No entanto, 37 foram excluídos por não abordarem a temática da pesquisa.

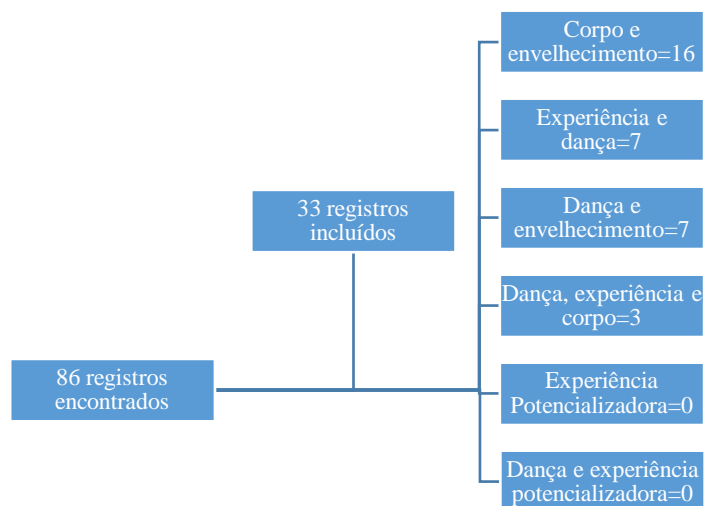
Em seguida, fizemos uma nova busca com os descritores experiência e dança, resultando um total de 19 estudos, sendo excluídos 12 artigos, por serem duplicados e/ou por não atenderem a temática de pesquisa. Utilizando os descritores dança e envelhecimento, foram encontradas 8 publicações, sendo excluída apenas uma publicação por não fazer referência ao assunto de pesquisa.

Na tentativa de encontrar o maior número possível de estudos publicados, efetuamos mais uma busca na base de dados com os descritores, dança, experiência e corpo, o que gerou seis publicações; dentre estas foram excluídas. A última busca com os descritores dança e experiência potencializadora, e sinônimos (experiência ótima, fluir) não gerou nenhuma publicação. Assim, restaram 33 publicações que compuseram o corpus de análise deste estudo.

É perceptível a falta de estudos abordando o assunto experiência potencializadora e seus sinônimos. Quando pesquisamos, utilizando o descritor corpo e envelhecimento, obtivemos um maior número de publicações. Quando o relacionamos ao descritor dança ou experiência potencializadora, pudemos perceber o quanto as publicações ainda são escassas, como é exposto na figura 1, a seguir.

Figura 1

Frequência de Descritores (2005-2015)



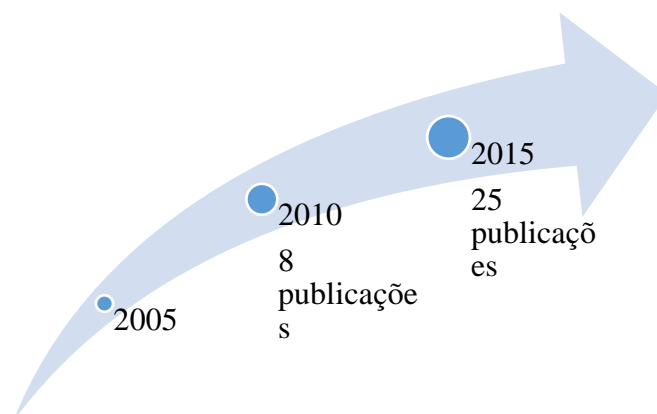
Nota. Fonte: Elaboração própria, ano 2015

Em relação ao período das publicações, percebe-se que há um número crescente em relação aos temas pesquisados, sobretudo nos últimos anos, embora ainda se observe que os estudos permanecem escassos, de acordo com o número de publicações encontradas, como mostra a figura 01.

Em relação ao período das publicações, percebe-se que há um número crescente em relação aos temas pesquisados, sobretudo nos últimos anos, embora ainda se observe que os estudos permanecem escassos de acordo com o número de publicações encontradas, como mostra a figura 02.

Figura 2

Evolução das publicações nos últimos dez anos



Nota. Fonte: Elaboração própria, ano 2015

A observação do gráfico demonstra o rápido crescimento em relação à quantidade de publicações envolvendo os assuntos que abordam o tema envelhecimento. Podemos inferir que esse crescimento nos últimos anos ocorre devido a uma transformação na população brasileira que está envelhecendo.

De acordo com dados do IBGE, da pesquisa nacional por amostra de domicílios (Pnad), a faixa de pessoas com 60 anos ou mais ou mais cresceu em todas as regiões do país (Goldenberg, 2011).

A partir dos achados na base de dados, fizemos uma categorização das temáticas encontradas em relação aos descritores: corpo e envelhecimento; experiência e dança; dança e envelhecimento; e dança, experiência e corpo.

Em relação às publicações encontradas, a partir dos descritores corpo e envelhecimento, percebemos que a temática mais encontrada se direciona a pensar em um corpo com significação subjetiva, para além do físico e biológico. O envelhecimento é marcado por mudanças consideradas negativas no corpo, crescendo a procura por alternativas de rejuvenescimento e manutenção da imagem corporal, descritos no tópico: Corpo e envelhecimento: estigmas, perspectivas e possibilidades.

Em relação aos descritores experiência e dança, percebemos que os artigos encontrados se encaminham para uma possibilidade de pensar a dança pelo campo simbólico, subjetivo, para além de ser uma prática de exercícios físicos. Assim, este eixo temático enfatiza que a dança possibilita o encontro do sujeito com conteúdos e sentimentos, articulados com seu modo de viver, que o despertam para um estado de maior consciência de si. Tal eixo temático está descrito no tópico: Do exercício físico ao campo simbólico evocados pela experiência de dançar.

Nos descritores dança e envelhecimento, observamos que a temática predominante foi a dança como prática de atividade física para melhorar a capacidade funcional do idoso. A maioria das publicações foi da área da Fisioterapia e apontaram a dança como possibilidade reabilitativa e terapêutica. Tal categoria está descrita no tópico: Dança como possibilidade de reabilitação.

Sobre os descritores dança, experiência e corpo, observamos que os artigos deste eixo temático abordam e defendem uma intrínseca relação da dança como uma forma de acesso e de constante modificação de si mesmo e da subjetividade dos sujeitos contemporâneos, tendo como porta de entrada seus corpos imersos em suas próprias experimentações deles mesmos.

Tal categoria está descrita no tópico: Entrelaçamentos entre dança, corpo e subjetividade no contexto contemporâneo.

A seguir serão expostos os conteúdos dos artigos divididos de acordo com cada eixo temático, enfatizando-se as ideias principais para se atingir ao objetivo deste estudo, investigar na literatura a periodização nos anos entre 2005 a 2015 de publicações envolvendo os descritores: dança, corpo, envelhecimento e experiência potencializadora.

Corpo e envelhecimento: estigmas, perspectivas e possibilidades

De acordo com Fernandes e Garcia (2011), Goldenberg (2011) e Teixeira, *et al.* (2012), o corpo, em seu significado, é resultado de fatores socioculturais, cuja construção se faz de modo independente, partindo da ideia de que cada sujeito tem sua percepção singular, e da necessidade de interação em sociedade e impressões advindas das vivências e relações. Essa autoimagem é reavaliada durante toda a vida e está atrelada às mudanças do meio ao qual está inserido o sujeito e aos significados atribuídos por este.

A imagem corporal é uma representação do corpo formada pela mente, influenciada pelos valores, conceitos e idealizações sociais. Segundo Teixeira, *et al.* (2012), o corpo reflete o ser no mundo, ou seja, ter um corpo é se relacionar e se identificar com objetos e projetos, se comprometer com eles e assumir compromissos, saindo da visão apenas fisiológica e entendendo a multiplicidade da ideia corpo.

Por outro lado, a área da saúde herdou da medicina moderna a visão fragmentada de um corpo objetivável, restrito, como uma máquina, e ainda continua, em muitos casos, a desconsiderar a dimensão subjetiva do seu significado, reforçando a dicotomia mente e corpo. Assim, os aspectos físicos ligados ao corpo ainda são prioridade nos estudos e pesquisas encontradas (Araújo, Sá, & Amaral, 2011; Ludorf, & Ortega, 2013).

O processo de envelhecimento é acompanhado por mudanças gradativas no aspecto físico do corpo, como a diminuição da sensibilidade, alteração na coordenação motora e no equilíbrio, enrugamento da pele, entre outros exemplos. Esse desgaste natural provoca um comprometimento no sistema sensorial e no processo de fornecimento de informações sobre a imagem corporal (Fonseca, *et al.*, 2012).

No Brasil, ainda predomina, entre a população a partir de 60 anos, a visão negativa em relação ao próprio corpo (Araújo, Sá, & Amaral, 2011; Brum, 2014; Fernandes, & Garcia, 2010).

Os idosos se representam limitados e doentes, fazendo alusão ao corpo como velho, decaído e desprovido de beleza. Percebe-se que o fato de reduzir a beleza ao âmbito físico provoca uma repercussão na qualidade de vida, que pode se estender ao comportamento, personalidade e a identidade, refletindo nas relações sociais do sujeito idoso.

Ao mesmo tempo, idosos ativos, sem presença de doenças e com corpos bem-dispostos se caracterizam como ausência de velhice, como mostram as pesquisas de Araújo, Sá e Amaral (2011), Aboim (2014) e Fernandes e Garcia (2011). Assim, o termo velho passou a ser sinônimo de doença, marcado pela debilidade a que está ele associado, e não ao fator cronológico.

Também, a proximidade com a morte e o limite da longevidade marcam a velhice por aspectos negativos e de decadência física. A medicina passa a estudar formas de evitar a morte e prolongar a vida a qualquer custo, e, posteriormente, estudar também a experiência de envelhecer como algo individual e subjetivo (Silva, 2008).

De acordo com Araújo, Sá e Amaral (2011) e Silva (2008), o processo de aposentadoria dentro de uma sociedade capitalista, vivenciado, frequentemente, na velhice, reforça também o estigma negativo. A perda do trabalho é associada, muitas vezes, à invalidez e incapacidade de produzir, identificando-se a velhice como fim de vida, da capacidade de trabalhar e de um corpo disposto e ativo, tornando-o fraco e inútil.

Esse idoso está inserido em uma sociedade em que o corpo é visto como capital, ou seja, um determinado padrão corporal é considerado uma riqueza desejada por muitos indivíduos e um veículo de ascensão social. Assim, a contemporaneidade prioriza o corpo magro, jovem e belo, e os indivíduos praticam exercícios, fazem cirurgias e compram cosméticos em busca do corpo perfeito e do rejuvenescimento, em detrimento do envelhecimento físico natural e gradativo (Aboim, 2014; Brum, 2014; Castro, 2012; Dornelles, 2015; Fernandes, & Garcia, 2010; Goldenberg, 2011).

Brum (2014) destaca a diferença entre juvenilidade e jovialidade. A primeira está ligada aos aspectos biológicos e pode ser observada e comprovada; já a segunda é na esfera simbólica, ou seja, ligada à percepção, à alegria e à aceitação do que realmente se é. É na jovialidade que o idoso pode se encontrar e se comparar com um jovem, permitindo-se isso, cuidando da sua saúde e do seu corpo, vivendo, experimentando novas atividades e envelhecendo sem sofrimento.

Diante desse contexto, vem crescendo na atualidade diversas atividades direcionadas para o público idoso. Dentre essas atividades, a dança tem se tornado bastante procurada como atividade lúdica e terapêutica para o idoso.

De acordo com Barboza (2014), a dança, por esse caráter, tem chamado a atenção de vários profissionais da área, pois com sua prática é possível atenuar patologias, prevenir o declínio cognitivo, melhorar a autoestima, a coordenação, a memorização, o equilíbrio, a força muscular, a potência aeróbia e reduzir o risco de quedas na velhice.

Também, Fonseca *et al.* (2012) ressaltam a importância da atividade física, seja ela musculação, ginástica, hidroginástica, alongamento, dança, entre outros exemplos, para a melhora da percepção e satisfação corporal. E ainda partindo da reflexão sobre a dança, Vianna (2012) afirma que dançar possibilita maior prazer, deixando fluir elementos novos e criativos e auxiliando os movimentos a se expandirem com projeção, uma vez que nossa história acaba por se inscrever no corpo.

Dança como possibilidade de reabilitação

Bertoldi (1997) afirma que a reabilitação visa à reintegração dentro de um trabalho global, mantendo a tendência de, primeiramente, tentar reduzir as limitações funcionais e, posteriormente, aumentar a reintegração social ou adaptação no ambiente.

Nesse sentido, podemos eleger a prática de atividade física como muito benéfica no sentido de favorecer grande melhora no desempenho das atividades de vida diária, as chamadas AVD's e, sobretudo por ampliar as possibilidades de reintegração social.

Além dos benefícios relacionados à saúde em geral, a atividade física parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos, auxiliando no tratamento das doenças oriundas do avanço da idade, que afetam o sistema nervoso, como a Doença de Alzheimer, a Doença de Parkinson, entre outras mais comuns que acometem o público idoso, e que são as maiores responsáveis pelo aparecimento de patologias físicas associadas e, conseqüentemente, pela exclusão social do idoso (Hogan, 2005).

O autor supracitado propõe que atividades físicas que apresentem em sua natureza uma maior demanda cognitiva, tais como aquelas que exigem memorização de sequências de execução de padrões de movimentos e atenção sustentada para alterações intencionais dos movimentos, apresentam benefícios não somente aos sistemas musculoesquelético e cardiovascular, mas também ao sistema cognitivo.

A partir do exposto e pela nossa prática profissional, compreendemos que a dança - por se tratar de atividade lúdica, integradora, holística, e por ser uma linguagem por meio da qual o indivíduo pode sentir-se, perceber-se, conhecer-se e manifestar-se e que propõe, ainda,

sequências de movimentos encadeados, exigindo do sujeito um trabalho físico e corporal -, pode ser incorporada como proposta reabilitativa, associada aos métodos convencionais de tratamento, possibilitando uma intervenção mais criativa e humanizada.

De acordo com Salvador (2004) e Chiarion (2007), a dança proporciona melhor elasticidade muscular, aumenta e melhora a circulação sanguínea e os movimentos articulares, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão e ansiedade.

Os autores ainda afirmam que a dança como atividade recreativa aparece como uma alternativa de trabalho coletivo, que estimula a solidariedade, fazendo com que haja uma diminuição das tensões e das angústias.

Quando empregada com fins terapêuticos, de acordo com Fux (1988), pode ser denominada dançaterapia. A mesma autora infere que se trata de um método que fornece estímulos, despertando áreas adormecidas, possibilitando autoconhecimento físico, fazendo com que os alunos criem consciência de ultrapassar seus próprios limites. É um aprendizado em si mesmo: o que o indivíduo sente o que quer dizer e como quer dizer.

Essa abordagem terapêutica objetiva alcançar o equilíbrio funcional, psicológico, motor, intelectual e social do sujeito que a pratica. Por esse caráter benéfico, a dançaterapia tem chamado a atenção de vários profissionais da área, pois, com sua prática, é possível atenuar patologias, prevenir o declínio cognitivo, melhorar a autoestima, a coordenação, a memorização, o equilíbrio, a força muscular, a potência aeróbia e reduzir o risco de quedas na terceira idade.

Do exercício físico ao campo simbólico evocado pela experiência de dançar

A dança pode corresponder a uma prática de exercícios físicos que contribui para o ser saudável, devido ao desaparecimento de dores musculares e sintomas físicos e, ao mesmo tempo, pode proporcionar um bem-estar positivo integral (Nascimento, *et al.*, 2013). Pessoas que praticam dança há mais tempo, e com assiduidade, conseguem perceber efeitos que se apresentam no plano do corpo, ao mesmo tempo em que se dá no campo do sensível, das representações e dos significados: “São mistérios que passam pelo sensível, pelo corpo e trazem certa obscuridade, um *non sense*, enigmas do mundo” (Moehlecke, 2005, como citado em Liberato, & Dimenstein, 2009, p. 171).

O ser humano é dotado de sensibilidade nos movimentos, isto é, é possível perceber um sentido a partir do esforço muscular, do movimento e da posição que o sujeito ocupa no espaço; e um meio possível de se aflorar essa sensibilidade é através da dança. É por meio dela que os sujeitos se abrem para o refinamento dos sentidos cinestésicos, estimulando suas reações sensoriais que, por sua vez, viabilizam a expressão e a liberação do corpo e da mente, contribuindo para a busca da autovalorização e da construção de um sentido positivo da vida (Abrão, & Pedrão, 2005).

Nesse sentido, a sensibilidade cultivada para o movimento e sua percepção parecem facilitar o ato de olhar-se para si mesmo, e para o outro, promovendo uma potência de criação de novas formas de relacionar-se consigo e com um mundo que promova um clima de respeito e aceitação interpessoal. Assim, a cinestesia e a dança parecem abrir portas para o autoconhecimento e a autoconsciência (Abrão, & Pedrão, 2005; Liberato, & Dimenstein, 2009; Miranda, & Cury, 2010).

A dança, para além da execução de passos com perfeição, resguarda uma possibilidade de o sujeito se expressar espontaneamente em um movimento de fluxos e forças, que cria novos territórios existenciais. Nesse movimento, criam-se novas relações de autopercepção sobre o próprio corpo, com o tempo, com o espaço, com os outros, com o próprio movimento e com a própria dança (Liberato, & Dimenstein, 2009).

O sujeito, ao dançar, supera o próprio corpo, isto é, o sujeito expande ou desprende-se de uma identidade, e experimenta novos enquadramentos, contornos e fluxos de energia. Assim sendo, o corpo, ao dançar, “é uma linguagem criadora de acontecimentos e o seu caráter intempestivo e intensivo possibilita a composição de singularidades, e a abertura do corpo às forças do mundo, ao impessoal” (Moehlecke, 2005, como citado em Liberato, & Dimenstein, 2009, p. 167).

O corpo, pelo movimento da dança, permite-se criar um espaço que expande as fronteiras do próprio corpo, devido ao investimento afetivo e ao sentido dado pelo sujeito que não é simplesmente dado, mas, sim, construído e criado (Sant’anna, 1997, como citado em Liberato, & Dimenstein, 2009).

Diante dessas considerações, vale a pena ressaltar o trabalho de uma educadora chamada Luciana Esmeralda Ostetto (2010), que se utiliza das danças circulares como uma forma de sensibilizar educadores para a importância do que lhes emerge no campo do não racional, do inconsciente, nessa dialética do objetivo-subjetivo.

Ostetto (2010), retrata, em sua pesquisa, que a experiência de dançar em círculo é individual e polissêmica, sendo fundamental a entrega do participante para que algo lhe aconteça, que o interpele. É um ato de prenúncio da abertura para acolher o vir a ser, o mistério, o desconhecido que requer do sujeito disposição e desejo para aventurar-se em terras misteriosas. “Ao ficar frente a seus limites, ao admitir o espaço do erro, fica como que franqueada uma passagem para cada qual olhar para dentro, apropriar-se da expressão e coragem interdita ou reprimida, ouvir a própria voz e acreditar no seu eco e direção” (Ostetto, 2010, pp. 47-48).

Assim sendo, a dança em círculo se apresenta como um instante especial de recriação de si mesmo, no qual o sujeito aventura-se, com coragem, para onde a dança poderá levá-lo, tal como uma passagem que o conduz para o encontro consigo mesmo em territórios distantes e ao mesmo tempo próximos de si. “Cada um poderá atravessar ou não esse portal, mas, atravessado, mergulha-se num reino de fantasia, de imaginação. Como não pensar na simbologia evocada em cada dança?” (Ostetto, 2010, p. 52).

Entrelaçamentos entre dança, corpo e subjetividade no contexto contemporâneo

O corpo está sendo construído e inserido nos atravessamentos que compõem o momento histórico atual denominado contemporaneidade, em que se criam modos de habitar, viver e experienciar o mundo nas mais diversas formas. Os autores Spindler e Fonseca (2008), apresentam algumas características da contemporaneidade, descritas por Calvino (1990), Lipovetsky (1989) e Bauman (2001), tais como: consumismo exacerbado e a céu aberto, percepção da instantaneidade do tempo e de sua aceleração, bem como a sensação presente de se ter uma multiplicidade de escolhas sobre o que fazer e o que se quer ser, na qual os sujeitos se autossatisfazem de modo instantâneo e irrefletido.

Spindler e Fonseca (2008), consideram que vivemos em uma constante instabilidade, como se estivéssemos em um labirinto ou em uma corda bamba. Estes mesmos autores consideram ainda que, é por meio do conhecimento desse fluxo de valores contemporâneos, que precisamos operar para nos reinventar, trazendo a dança como um elemento de problematização da contemporaneidade e como uma tentativa de compreensão do período histórico vigente.

A dança está relacionada com o próprio despertar do homem para sua própria natureza, que, por meio de técnicas corporais e coreografias, contribui para uma forma de expressar do homem diante dos acontecimentos de seu tempo.

“É a dança da libertação do corpo e de seus movimentos; é a dança que retrata todas as experiências vitais da sociedade e dos seres humanos, em que, mais uma vez, estes estão engajados e conscientes no mundo em que vivem” (Hass, & Garcia, 2003, p. 101, como citados em Spindler, & Fonseca, 2008, p. 328).

Percebemos, portanto, até aqui, a relação existente entre a dança e a subjetividade que vai de encontro ao processo de ensino tradicional da dança, que trabalhava um corpo padronizado. A bailarina e educadora Angel Vianna percebeu que esse modo de ensino, a partir de repetições simples de movimentos pré-concebidos e sistematizados, limitava a potência expressiva do corpo. Em seus estudos sobre o corpo, ela desenvolveu o método Angel Vianna de Conscientização do Movimento, que considera o corpo em suas peculiaridades, bem como sua complexidade anatômica e cinética (Resende, 2008).

Tal movimento apresentou-se como uma verdadeira transformação no ensino da dança e propõe um “conhecimento fundamentalmente experiencial do corpo que deve ser conquistado a partir da pesquisa do próprio movimento - livre e espontâneo” (Resende, 2008, p. 564), aproximando a dança da arte em toda a sua potência de expressão e de criatividade. O conhecimento experiencial do corpo implica, por meio da experiência em si, uma própria construção e reconstrução constante do próprio corpo, ampliando, portanto, o repertório expressivo desse corpo em experiência. Assim sendo, a dança, enquanto modo de expressar uma existência, há em seu movimento uma vida.

De acordo com Angel Vianna, que considera o corpo enquanto meio de expressão, “o trabalho corporal desenvolve a sensibilidade, a imaginação, a criatividade e a comunicação. [...] Nossa história se inscreve em nosso corpo e os movimentos são reflexos de emoções e sentimentos” (Vianna, 1998, pp. 11-12, como citado em Resende, 2008, p. 564).

A conscientização do movimento “proporciona um despertar sensorial do corpo que traz o indivíduo presente na sua globalidade psicofísica” (Resende, 2008, p. 568), possibilitando que esse corpo esteja mais aberto e disponível para a integração e senso-percepção dos seus cinco sentidos, tornando-se mais vivo, espontâneo e atendo ao que lhe acontece no tempo presente. Esse processo de despertar nos possibilita “ir ao encontro da nossa singularidade, (re)conhecendo os limites, capacidades, memórias e vivências do corpo, respeitando-os” (Resende, 2008, p. 568).

Tal movimento trabalha a integração psicossomática do indivíduo e tal integração se dá no assentamento do eu no corpo, caminhando, portanto, em uma integração gradual em direção a um self organizado (Winnicott, 2000, como citado em Resende, 2008).

Assim sendo, abrir espaços no corpo é, ao mesmo tempo, abrirem-se caminhos de acesso ao próprio sujeito, uma vez que o corpo em movimento em seu processo de experimentação em si possibilita também uma reorganização do indivíduo como um todo. Podemos afirmar, portanto que o corpo e seus afetos são importantes meio de processo de subjetivação do indivíduo.

Nesse sentido, o corpo, é visto e percebido como uma “matriz na reflexão sobre os processos de subjetivação, por meio de diferentes agenciamentos e formas de afetar e ser afetado desse corpo” (Testa, 2012, p. 97). Nas potências do corpo com o lúdico, com as tintas, cores, movimentos, papéis, músicas, imagens, surge uma forma de acesso a si mesmo, de criação e metamorfoses, tal como uma “dança do corpo e no corpo: não reflexiva, que se dá no plano da vivência de fluxos, afetos e imagens, que multiplicam as fontes de ação (...) no âmbito de uma experiência corporificadas” (Testa, 2012, pp. 97-98).

Assim, a expressão de si mesmo, por meio do corpo e da dança, apresenta-se como uma experiência de produção de sentido e, ao mesmo tempo, de uma re-singularização de si (Testa, 2012).

Considerações finais

Este estudo objetivou realizar uma revisão sistemática da literatura publicada sobre o assunto dentre os anos de 2005 e 2015. A partir das análises dos artigos encontrados, foi possível identificar quatro categorias a seguir: Corpo e envelhecimento: estigmas, perspectivas e possibilidades; Do exercício físico ao campo simbólico evocados pela experiência de dançar; Dança como possibilidade de reabilitação; Entrelaçamentos entre dança, corpo e subjetividade no contexto contemporâneo.

Percebemos através deste estudo que existe uma crescente necessidade de investigação do sujeito que envelhece na contemporaneidade, assim como de estudos que convoquem a experiência em dança como possibilidade de expressão do corpo, como relação com o outro, como recurso terapêutico e como um modo singular de habitação, vivência e apropriação do próprio corpo.

Em relação aos conceitos de experiência potencializadora, de fluxo e ótima dialogando com a dança, não foram encontrados estudos. Desse modo, podemos concluir que pesquisas abordando esses conceitos e possibilidades precisam ser desenvolvidos, visto que se trata de um tema pertinente, atual e de fundamental importância para o sujeito na contemporaneidade.

Os eixos temáticos discutidos no decorrer deste texto, apesar de descritos separadamente, possuem ligações intrínsecas que os abarcam e nos ajudam a dar encaminhamentos sobre como a dança, enquanto expressão de si pelo corpo, se relaciona com uma experiência potencializadora de vida na velhice, que é o objetivo deste artigo.

Na primeira categoria, percebemos que, atualmente, o corpo envelhecido é visto e percebido como um problema, sendo, por vezes estigmatizado e sendo objeto de recursos tecnológicos que tendam a retardar os efeitos do envelhecimento. Já na segunda categoria, é observada a dança como possibilidade de reabilitação, que acarreta inúmeros benefícios como: a melhora da capacidade cognitiva, resgate e melhora da coordenação, aumento da elasticidade muscular, bem como alívio de dores, redução das limitações funcionais do corpo, dentre outros aspectos.

A partir do momento em que o idoso se percebe tocado, sensibilizado por essas questões e mudanças corporais, toda uma possibilidade de relações consigo e com o outro é acionada, pois, como foi percebido nas discussões no decorrer do artigo, o corpo é veículo político de partilha, de habitação do espaço, de relação consigo mesmo e com o mundo, e é perpassado por valores contemporâneos.

O ato de dançar, como discutido na terceira e quarta categorias, favorece um encontro consigo e ativa no sujeito, dispositivos que desestabilizam, e o que convidam a tomar contato com territórios desconhecidos, possibilitando a saída do lugar comum, a consciência do autocontrole e uma relação intrínseca de honestidade, de percepção de limites e, sobretudo de suspensão e pausa. Imbuído desse propósito, o idoso contemporâneo, pela experiência de dançar, pode, então, realmente atribuir sentido à sua existência.

A experiência do corpo, e a dança, enquanto elementos revestidos de significados e de afetos, são importantes vetores de subjetivação, relacionados a uma produção e renovação de si mesmo e de suas vidas. Portanto, a dança, enquanto expressão de um corpo em movimento, em suas singularidades, possibilita um bem-estar psíquico e sentimento de que o corpo está vivo e potente. Assim sendo, os sujeitos idosos por meio da experiência de dançar imbuídos nesse processo de criação de formas de se expressar, por meio do corpo e da dança, podem conquistar o sentimento de pertença a sua própria vida, assegurando um modo de se reinventar e de transitar de forma saudável na contemporaneidade.

As temáticas encontradas nos artigos corroboram a ideia da experiência do corpo e da dança como elementos carregados de significados. Assim, a dança permitiria a ressignificação da vida, bem-estar psíquico e sensação de atividade e potência para os idosos.

Nesse sentido, pode-se inferir, apesar da falta de pesquisas sobre o tema, que a dança aparece como uma experiência ótima, de fluxo ou potencializadora, por permitir, ao sujeito, este se expressar de forma subjetiva, única e individual. A dança, como expressão corporal, permite um estado de apropriação e expressão de si, facilitando a abertura para uma transformação e recriação da vida.

Referências

- Aboim, S. (2014). Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. *Tempo Social, Revista de Sociologia da USP*, 26(1), 207-232. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S0103-20702014000100013>.
- Abrão, A. C., & Pedrão, L. J. (2005). A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 13(2), 243-248. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200017>.
- Araújo Alencar, N., de Souza Júnior, J. V., Aragão, J. C. B., de Assunção Ferreira, M., & Dantas, E. (2010). Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioterapia em Movimento*, 23(3), 473-481. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v23n3/a14v23n3>.
- Araújo, L., Sá, E., & Amaral, E. (2011). Corpo e Velhice: Um Estudo das Representações Sociais entre Homens Idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(3), 468-481. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932011000300004>.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro, RJ: Zahar.
- Bertoldi, A. L. S. (1997). A interferência da prática da dança na Reabilitação de portadores de deficiência física. *Fisioter Mov*, 10, 30-44. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://revistaneurociencias.com.br/edicoes/2007/RN%2015%2003/Pages%20from%20RN%2015%2003-5.pdf>.
- Brasil. (2003). Legislação sobre o idoso: Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto do idoso) e legislação correlata, Pub. L. n.º 104 (2013). Brasil: Câmara dos Deputados, Coordenação de Edições Câmara. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2003/lei-10741-1-outubro-2003-497511-publicacaooriginal-1-pl.html>.
- Brum, L. (2014). A sombra de um corpo que se anuncia: Corpo, imagem e envelhecimento. *Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.*, São Paulo, 17(2), 251-264. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/1984-0381v17n2a08>.
- Castro, T. (2012). Corpo, envelhecimento e felicidade. *Cadernos Pagu*, 39, 461-474. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Castro-Corpo-Envelhecimento-Felicidade/77889007.html>.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *A psicologia da felicidade*. São Paulo, SP: Saraiva.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1995). *Mil platôs – Capitalismo e esquizofrenia*. Rio de Janeiro, RJ: Editora 34.

- Dornelles, L. (2015). Bonecos com Corpos-Velhos: o que dizem as crianças sobre envelhecimento. *Educação & Realidade*, 40(1), 173-190. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/edreal/v40n1/2175-6236-edreal-40-01-00173.pdf>.
- Fernandes, M., & Garcia, L. (2010). O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. *Interface - Comunic., Saúde, Educ.*, 14(35), 879-890. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832010005000024>.
- Fernandes, M., & Garcia, L. (2011). O corpo envelhecido na percepção de homens idosos. *Rev Bras Enferm*, 64(3), 472-477. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v64n3/v64n3a10.pdf>,
- Fonseca, C., Gama, E., Thurm, B., Pereira, E., Limongelli, A., & Miranda, M. (2012). Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 15(2), 173-184. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000200017>.
- Fux, M. (1988). *Dançasaterapia*. São Paulo, SP: Summus.
- Gil, A.C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (6ª ed.). São Paulo, SP: Atlas.
- Goldenberg, M. (2011). Afinal, o que quer a mulher brasileira. *Psicol Clín*, 23(1), 47-64. Recuperado em 30 julho, 2016, de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-56652011000100004&lng=pt&nrm=iso.
- Gusmão, N. M. M. (2001). A maturidade e a velhice: um olhar antropológico. In: Neri, A. L. *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*, 113-140. Campinas, SP: Papirus.
- Hogan, M. (2005). Physical and cognitive activity and exercise for older adults: a review. *The International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 95-126. Recuperado em 30 julho, 2016, de: doi: 10.2190/PTG9-XDVM-YETA-MKXA.
- Larrosa, J. (2014). *Tremores: Escritos sobre a experiência*. Belo Horizonte, MG: Autêntica.
- Liberato, M., & Dimenstein, M. (2009). Experimentações entre dança e saúde mental. *Fractal, Rev. Psicol.*, 21(1), 163-176. Recuperado em 30 julho, 2016, de: DOI: 10.1590/S1984-02922009000100013.
- Lima, S. M. de O. (2015). *Apontamentos sobre os Novos Nomes da Velhice*. Dissertação de mestrado. Curso de Psicologia, Fortaleza, CE: Universidade de Fortaleza. Recuperado em 30 julho, 2016, de: http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR_746e2ab58c95ebde008f72a8da871b6c.
- Lipovetsky, G. (2009). *O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas*. São Paulo, SP: Companhia das Letras.
- Lipovetsky, G. (2007). *O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas*. São Paulo, SP: Companhia das Letras.
- Ludorf, S., & Ortega, F. (2013). Marcas no corpo, cansaço e experiência: nuances do envelhecer como professor de Educação Física. *Interface*, 17(46), 661-675. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832013005000019>.
- Minayo, M. C. D. S. (2013). Qualidade de vida e saúde como valor existencial. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 18(7), 1868-1868. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700001>.

- Miranda, R., & Cury, V. (2010). Dançar o adolescer: estudo fenomenológico com um grupo de dança de rua em uma escola. *Paideia (Ribeirão Preto)*, 20(47), 391-400. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v20n47/a11v20n47.pdf>.
- Moreira, V., & Nogueira, F. N. N. (2008). Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicol. USP*, 19(1), 59-79. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/41952>.
- Nanni, D. (1995). *Dança-educação: pré-escola à universidade*. Rio de Janeiro, RJ: Sprint.
- Nascimento, A. M. do, Rodrigues, N. H., Andrade, E. F., Rogatto, G. P., Schwartz, G. M., Valim-Rogatto, P. C. (2013). Experiência subjetiva de idosas durante exercício em ambiente virtual. *Motriz: Rev. Educ. Fis.*, 19(3), 68-75. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v19n3s0/a10v19n3s0.pdf>.
- ONU. (2002). Organização das Nações Unidas. (2002). *Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento*. Madri, Espanha: ONU. Recuperado em 30 julho, 2016, de: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf.
- ONU. (2014). Organização das Nações Unidas. *O Meio Ambiente*. Brasília, DF: Nações Unidas no Brasil. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://nacoesunidas.org/acao/meio-ambiente/>.
- OMS. (2005). Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana de Saúde. Recuperado em 30 julho, 2016, de: https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Envelhecimento_ativo_uma_politica_de_saude_/362.
- Ostetto, L. E. (2010). Para encantar, é preciso encantar-se: danças circulares na formação de professores. *Cad. CEDES*, 30(80), 40-55. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v30n80/v30n80a04.pdf>.
- Queiroz, L. (2011). *Corpo, dança e consciência: circuitações e trânsitos em Klauss Vianna*. EDUFBA. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://www.edufba.ufba.br/2012/10/corpo-danca-e-consciencia-circuitacoes-e-transitos-em-klauss-vianna/>.
- Resende, C. (2008). O que pode um corpo? O método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. *Physis*, 18(3), 563-574. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312008000300011>.
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 4(25), 585-593. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.
- Silva, L. (2008). Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, Ciências, Saúde*, 15(1), 155-168. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S0104-59702008000100009>.
- Spindler, P. & Fonseca, T. (2008). Dançando o pesar do mundo. *Psicol. Soc.*, 20(3), 323-330. Recuperado em 30 julho, 2016, de: DOI: 10.1590/S0102-71822008000300002.
- Teixeira, J., Corrêa, J., Rafael, C., Miranda, V., & Ferreira, M. (2012). Envelhecimento e Percepção Corporal de Idosos Institucionalizados. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 15(1), 63-68. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000100007>.
- Testa, F. (2012). Uma discreta dança da resistência: corpo, arte e subjetivação na oficina de criatividade de um hospital psiquiátrico. Título *Interface (Botucatu)*, 16(40), 95-106. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000011>.

Vianna, K. (2005). *A Dança*. São Paulo, SP: Summus Editorial.

Witter, C., Buriti, M. D. A., Silva, G. B., Nogueira, R. S., & Gama, E. F. (2013). Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(1), 191-199. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100019>.

Recebido em 25/04/2017

Aceito em 30/09/2017

Leila Maria de Andrade Filgueira - Fisioterapeuta e bailarina. Especialista em Traumatologia e Ortopedia. Mestranda em Psicologia, PPGPsi, Universidade de Fortaleza, UNIFOR. Docente da Graduação em Fisioterapia da Faculdade Ateneu, FATE.

E-mail: leila_filgueira@hotmail.com

Paula Pamplona Costa Lima – Psicóloga, Universidade de Fortaleza, UNIFOR. Mestranda Bolsista FEQ (Fundação Edson Queiroz) em Psicologia, PPGPsi, Universidade de Fortaleza, UNIFOR. Membro do Laboratório de Estudos sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre, desde 2016. Fortaleza, Ceará, Brasil.

URL: <http://orcid.org/0000-0003-0552-9424>

E-mail: paulapamplona@edu.unifor.br

Laís Duarte de Moraes - Graduação (2012-2017) em Psicologia, Universidade de Fortaleza. Bolsista PIBIC/CNPq (2016-2017); foi bolsista PROBIQ/FEQ (2014-2016). Membro do Laboratório de Estudos sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre, desde 2014,

E-mail: laishinodalp@gmail.com

José Clerton de Oliveira Martins - Doutor em Psicologia, Universitat de Barcelona, Catalunya, Espanha. Pós-Doutorado (CAPES 2005-2006), realizado na Universidad de Deusto (País Basco/Espanha). Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza, UNIFOR. Cidade de Fortaleza, capital do estado do Ceará, Brasil.

E-mail: jclertonmartins@gmail.com