



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS DE LARANJEIRAS
DEPARTAMENTO DE DANÇA
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

MARISTELA VIEIRA PASSOS REIS

CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DAS
IDOSAS DO GRUPO PENEIROU XERÉM

Aracaju- SE

2024

MARISTELA VIEIRA PASSOS REIS

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DAS
IDOSAS DO GRUPO PENEIROU XERÉM**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),
Artigo apresentado ao curso de Licenciatura
em Dança como pré-requisito para a
obtenção do título de Licenciada em Dança
pela Universidade Federal de Sergipe (UFS).

Orientadora: Profa. Dra. Jussara da Silva
Rosa Tavares

Aracaju- SE

2024

MARISTELA VIEIRA PASSOS REIS

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA
DAS IDOSAS DO GRUPO PENEIROU XERÉM**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Dança da Universidade Federal de Sergipe como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciada em Dança.

Aprovada em

____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Jussara da Silva Rosa Tavares (Orientadora)
Universidade Federal de Sergipe (UFS)

Prof.^a Dra. Edna Maria do Nascimento
Universidade Federal de Sergipe (UFS)

Prof. Dr. Lino Daniel Evangelista Moura
Universidade Federal de Sergipe (UFS)

Aracaju

2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, por ter me proporcionado saúde e força para superar as dificuldades que não foram poucas.

A professora Jussara Tavares pelo empenho, dedicação desde o início de minha graduação, por ter acreditado que juntas poderíamos ser capazes de desenvolver e finalizar esse estudo.

A professora Edna Maria Nascimento e o professor Daniel Moura por terem gentilmente aceitado fazer parte da minha banca avaliadora.

A todos os meus professores que foram essenciais nessa caminhada e por todo conhecimento compartilhado.

Aos conselhos e incentivos da professora Edna, que me ajudou a entender que não devemos guardar mágoas de ninguém.

A D. Josefa e Cíntia, por me aceitarem no grupo Peneirou Xerém e permitir fazer esse estudo.

Agradeço a minha mãe guerreira pelo amor, pelas orações, pelo apoio nas horas difíceis, o que para mim foi muito importante.

A minha cunhada Janaina e a minha tia Jilvanir, pelos conselhos e incentivos em todos os momentos que precisei.

Aos meus colegas de turma, que me ajudaram em vários trabalhos e principalmente a Ellen e a Eline que foram as que mais estavam próximas a mim.

Enfim, a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha jornada, minha eterna gratidão.

RESUMO

A dança é uma linguagem que transmite emoções, costumes, produz conhecimento e revela a cultura de um povo. Ela destina-se a qualquer pessoa, e no caso deste trabalho o foco é dança para pessoas idosas. O estudo aconteceu na rua Correia Barreto nº 110, no conjunto Augusto Franco em Aracaju- SE, as reuniões aconteceram aos sábados das 14:30 às 17:00 horas. O estudo foi desenvolvido nos meses de agosto a dezembro de 2023, com 10 idosas do grupo Peneirou Xerém, com idades que variam de 69 a 85 anos de idade. Buscou-se reconhecer os benefícios da dança no grupo de idosas e refletir sobre a dança como possibilidade para contribuir na qualidade de vida enquanto potencializadora de socialização. O estudo revelou que as idosas do grupo Peneirou Xerém apresentaram uma melhora na autoestima, pois a dança ajudou também na integração, valorização, inclusão e participação na sociedade com as apresentações, além de contribuir na melhoria da saúde e por consequência na qualidade de vida.

Palavras-chave: Dança. Terceira idade. Qualidade de vida. Grupo Peneirou Xerém.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a população com 60 anos ou mais cresceu significativamente. Não somente no Brasil, mas no mundo todo vem se observando esse envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela população nas condições de saúde, quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo (IBGE, 2010).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o sexto país do mundo em número de idosos. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social. Entre 1980 e 2000 a população com 60 anos ou mais cresceu 7,3 milhões, totalizando mais de 14,5 milhões em 2000. O aumento da expectativa média de vida também se acentuou no país. Este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida.

A dança sendo uma forma de expressão artística que envolve movimento, pensamento, expressividade, ritmo e música, traz consigo uma série de benefícios, em todas as dimensões do ser humano. No entanto, a prática da dança pode ajudar a combater o sedentarismo, promover a sociabilidade e estimular a criação. Porém, essas não são as únicas vantagens encontradas pelos idosos quando decidem dançar.

Dançar na terceira idade contribui para um melhor condicionamento físico e para a melhoria da cognição, pois a dança é conhecimento e trabalha também com a assimilação de movimentos e memórias afetivas por meio das danças. Além disso, ajuda a elevar a autoestima e afastar os sintomas da depressão. A razão para isso é que através da dança, o cérebro libera serotonina, uma substância que traz a sensação de alívio, melhora do humor e do sono (SANTOS, 2008)

Na terceira idade os idosos buscam uma melhor qualidade de vida. Tendo conhecimento das vantagens da dança para idosos, podemos dizer que esta busca soluções muitas vezes para evitar agravamento de problemas de saúde comuns na terceira idade ou até mesmo evitar o surgimento dos mesmos (FECHINE, 2012).

Sendo assim, este estudo visa apresentar as contribuições da dança para as idosas que participam do grupo cultural Peneirou Xerém. Para tanto, esse estudo partiu do seguinte problema: com qual intencionalidade as idosas participam do grupo cultural Peneirou Xerém, e quais benefícios esse grupo tem apresentado na vida dessas pessoas?

A inexistência de pesquisas acadêmicas a respeito da dança para o grupo Peneirou Xerém, é o que impulsiona a investigação desse estudo. A motivação vem da minha paixão pela cultura popular e no componente curricular Danças Tradicionais Sergipanas, a professora Dra. Jussara da Silva Rosa Tavares, coordenou uma atividade de extensão com mestres brincantes da cultura popular sergipana e foi o gatilho para a escolha do projeto em questão.

Considerando que a população idosa no Brasil vem aumentando a cada ano, e nesse sentido mudanças nos hábitos dessa população têm sido uma grande investida na perspectiva de promover uma melhor qualidade de vida, desse modo entender a dança como experiência artística capaz de mudar estilos de vida entre mulheres idosas, é o que faz este estudo relevante.

Esse estudo traz a possibilidade de ampliação da discussão sobre a dança enquanto fator possível de promover qualidade de vida. Entretanto, embora haja evidências sobre os benefícios da dança para as idosas, ainda são escassos os estudos que avaliem especificamente os efeitos dessa prática para idosas. Sendo assim, justifica-se a realização de um estudo que aprofunde a compreensão científica dos benefícios da dança para a qualidade de vida das idosas. com base nisso, o presente estudo pretende preencher essa lacuna ao investigar as contribuições da dança para as idosas. Além disso, o estudo poderá servir como base para a conscientização da importância da dança como uma ferramenta de promoção da saúde para além da ideia de ausência de doenças, mas saúde entendida a partir da dimensão da complexidade humana, e a dança aqui não se apresenta somente como atividade física, mas principalmente como atividade artística que possibilita a transformação humana.

Para a execução desse estudo foi realizada uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, tendo o questionário como instrumento de coleta de dados. Participaram dessa pesquisa 10 idosas do grupo cultural Peneirou Xerém.

O estudo revelou que as idosas do grupo Peneirou Xerém apresentaram uma melhora na autoestima, pois a dança ajudou também na integração, valorização,

inclusão e participação na sociedade com as apresentações, além de contribuir na melhoria da saúde e por consequência na qualidade de vida.

1 OI PENEIRA! PENEIRA DE CÁ: QUEM SOMOS O PENEIROU XERÉM?

O grupo cultural de dança Peneirou Xerém, é um grupo sem fins lucrativos, criado em 01 de junho de 1989, composto por mulheres, na maioria idosas, que com sua alegria e animação, contagiam o grupo. Mas o grupo é aberto para outras idades, assim como eu que entrei aos 47 anos.

O grupo nasceu de uma brincadeira, senhoras e senhores se reuniam e contavam suas histórias de vida do cotidiano, como eram seus trabalhos na roça do sertão sergipano, recordavam as lendas, cantavam melodias, lembravam do cultivo do milho, a rotina de pisar e peneirar o milho para fazer a canjica, o angu e mugunzá. Moravam na comunidade do bairro Castelo Branco, em Aracaju/Se onde tudo começou. A fundadora do grupo e matriarca é a dona Josefa Oliveira Santos e segue acompanhada de suas filhas Cíntia, Simone e sua neta Janaína.

O grupo conta a história do nosso São João nordestino, assim o nome do grupo foi inspirado pela música Penerô Xerém, que tem como compositor o Rei do Baião, o mestre Luiz Gonzaga. “homenageamos aquele que dedicou sua vida a cultura nordestina em todo país” (Josefa Oliveira).

Essa música é o carro chefe presente em todas as apresentações do grupo:

Ô pisa o milho, penerô xerém
 Ô pisa o milho, penerô xerém
 Eu num vou criar galinha
 pra dar pinto pra ninguém} bis
 Na minha terra
 Dá de tudo que plantar
 O Brasil dá tanta coisa
 Que eu num posso decorar
 Dona Chiquinha

Bote o milho pra pilar
 Pro angu, pra canjiquinha
 Pro xerém, pro munguzá
 Só passa fome
 Quem não sabe trabalhar
 Essa vida é muito boa
 Pra quem sabe aproveitar
 Pego na peneira
 Me dano a sacolejar
 De um lado fica o xerém
 Do outro sai o fubá
 Saculeja, saculeja, saculeja, já } bis
 Penerô xerém
 Ô pisa o milho ...

Outras músicas do Rei do Baião fazem parte das apresentações do grupo, mas foram modificadas em forma de paródia como Xote Ecológico, Asa Branca etc.

O grupo tem como símbolo a peneira que na dança faz parte das apresentações. No começo as peneiras eram enfeitadas com papel crepom e tiras de sacolas de plástico, confeccionadas pelas participantes do grupo e as roupas eram de chita. Com o passar do tempo, as peneiras passaram a ser enfeitadas com fitas de cetim e as roupas desenhadas e confeccionadas por profissionais.

Atualmente o grupo está com 34 anos de existência e está localizado na rua Isaac Correia Barreto, nº 110 no Conjunto Augusto Franco em Aracaju/Se, e é composto por um trio (cantor, zabumbeiro e sanfoneiro) que está presente em algumas apresentações, e mais 27 componentes, sendo 23 idosos. As reuniões são aos sábados às 14:30h e os ensaios antes das apresentações.

O objetivo do grupo é reintegrar pessoas junto à sociedade, resgatando a cultura e sensibilizando através da dança e da música todo entusiasmo e empolgação, a refletir com respeito aos direitos à inclusão e a cidadania.

O grupo não é apenas de dança, fazem parte das atividades o teatro, e trabalhos manuais como uma terapia ocupacional. Além dessas atividades, faz parte da

programação do grupo passeios e viagens. Essas atividades são esperadas com muito entusiasmo, e principalmente as viagens, pois além de ser um lazer, representa também turismo cultural e fortalecimento dos laços de amizade.

Já foram para Salvador, várias cidades da Bahia, Rio de Janeiro, Pernambuco e Brasília, e em Aracaju são inúmeras apresentações em escolas, na rua de São João, Feira do Turista, Universidade Federal de Sergipe, Gonzagão etc., e em alguns programas de tv como: Giro Sergipe, Bem-estar.

FOTO 1: Apresentação do Grupo Peneirou Xerém na rua de São João.



Fonte: Acervo pessoal do grupo.

FOTO 2: Apresentação do Peneirou Xerém na Reitoria da UFS



Fonte: Arquivo pessoal do grupo Peneirou Xerém.

O grupo Peneirou Xerém é premiado por edital do Minc, de seleção nacional, com nome: II prêmio inclusão cultural da pessoa idosa, e o Peneirou Xerém foi contemplado pelo prêmio Inclusão Cultural. A secretária de Estado da cultura Eloísa Galdino em sua fala diz:

A seleção de um grupo Sergipano em um edital tão importante e concorrido, mostra que a cultura Sergipana tem muito a alcançar, o grupo tem um trabalho sólido e muito bonito que inclui socialmente o idoso em manifestações lúdicas e culturais, além disso essa é uma forma de incentivar os idosos a continuar desenvolvendo seus trabalhos, enriquecendo cada vez mais a nossa cultura (Infonet, 25 de novembro de 2010).

Projeto de Lei ordinária municipal de Aracaju de nº 5064 de 2018, elevou o grupo a Patrimônio Cultural e imaterial do município de Aracaju. É de suma importância o reconhecimento, e uma frase expressa bem o que o grupo cultural Peneirou Xerém passou a desenvolver: um trabalho voltado a cultura e a conscientizar cada pessoa, que o melhor da vida é “Viver e não ter a vergonha de ser feliz” (Gonzaguinha).

2 É POSSÍVEL ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA? BALIZAMENTOS PARA A COMPREENSÃO DA QUALIDADE DE VIDA E O ENVELHECIMENTO

Para compreender a qualidade de vida e o envelhecimento, é importante considerar diversos fatores que influenciam a experiência do envelhecer e alguns dos balizamentos a seguir são importantes para a compreensão desse tema. A qualidade de

vida na terceira idade está intimamente ligada à preservação da saúde, à prevenção de doenças, ao acesso a cuidados médicos e a manutenção da autonomia dos idosos frente às exigências da vida. No entanto, os balizamentos conceituais sobre qualidade de vida na grande maioria das vezes estão relacionados à saúde.

Contudo, saúde não significa não ter doença. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde “é um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença”. A questão é complexa, ela engloba todas as dimensões do ser humano, e não se restringe apenas na dimensão do TER ou não TER, mas do SER em sua complexidade existencial.

Para a compreensão dessa questão, entender os indicadores coletivos é o primeiro passo, são eles: 1. os indicadores mundiais de qualidade de vida; 2. o índice de desenvolvimento humano; 3. o índice de pobreza humana; 4. o índice de qualidade de vida; 5. os vários índices socioeconômicos; 6.o acesso a serviços e bens; 7. os indicadores coletivos de educação; 8. os indicadores de violência (Tubino, 2002).

O Programa do Ministério da Saúde “Brasil Saudável” envolve uma ação nacional para criar políticas públicas que promovam modos de vida mais saudáveis em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso a alimentos saudáveis e a redução no uso do tabaco, essas são questões que servem de base para um envelhecimento saudável (Ministério da Saúde, 2007).

Outro fator importante é a independência e a capacidade que a pessoa possui para decidir aquilo que julga ser melhor para si, manter esses fatores na terceira idade é essencial para a qualidade de vida, isso inclui a capacidade de realizar atividades cotidianas, ter mobilidade e tomar decisões sobre a própria vida.

Segundo Smith e Cols (1999) fatores cognitivos e psicológicos, que incluem a inteligência e questões emocionais, por exemplo, a capacidade de resolver problemas e de se adaptar a mudanças e perdas, são indícios fortes de envelhecimento ativo e longevidade. Os idosos que se preparam para a velhice e a crise do envelhecimento, e se adaptam às mudanças com a aposentadoria, fazem um melhor ajuste em sua vida e a capacidade de solucionar problemas prevalece com o passar dos anos.

Outra questão é a respeito dos relacionamentos sociais. A participação em atividades comunitárias, têm impacto direto na velhice, relacionamentos com outras

pessoas, amizades, e integração em grupos sociais podem proporcionar bem-estar emocional e pertencimento, pois, com a aposentadoria, ou com as perdas de entes queridos, os idosos tem uma inclinação para quadros de ansiedade e de depressão pela diminuição de contatos e relações sociais (Simões, 2002).

Uma ajuda nesse sentido foi o aparecimento dos grupos de convivência no Brasil que se firmou nos anos 60, com a iniciativa do serviço social do comércio (SESC), que organizou programas educacionais para idosos “em meio a uma perspectiva de escassez de políticas e programas a esse segmento social, o que contribui para a multiplicação de espaços que visassem o mesmo objetivo, diante da expansão da população idosa no país” (Camarano; Pasinato, 2004 apud Oliveira, 2020 p. 43).

Moura (2017) destaca ainda que pessoas idosas que participam dos grupos de convivência, experimentam atividades recreativas de caráter cultural, social e educacional, exemplificando a socialização em grupos, prática de esportes, aprendizagem de trabalhos manuais, rodas de conversa, datas comemorativas, palestras informativas, eventos culturais e outros. Essas atividades têm em vista assegurar um envelhecimento digno, ativo e saudável.

Os grupos de convivência funcionam como estratégias para preservar as capacidades e o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional/psíquico dos idosos, por intermédio das atividades oferecidas, dessa forma superando os receios dos idosos quanto à velhice (Farias *et al*, 2017).

Para Couto (2010), a seguridade social como um sistema de proteção, centrado na assistência social, saúde e previdência social, se firma como um marco histórico, político brasileiro, pois pela primeira vez um texto constitucional enfatiza a responsabilidade do Estado sobre as necessidades da população, garantindo que esses tenham acesso aos direitos na sua condição de cidadão. É o que diz a lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993, Art. 1º V - a garantia de 1 (um) salário-mínimo de benefício mensal à pessoa portadora de deficiência e ao idoso que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção ou de tê-la provida por sua família. O acesso a atividades significativas, mantendo-se engajado com prazer, exemplo: hobbies, educação continuada e lazer é de fundamental importância para essa faixa etária.

Ter maior autonomia e independência por meio de educação continuada, crescimento pessoal e social, atualização e realização pessoal, para que estes possam ser

ativos e construtores do seu ser, a capacidade e de independência em desempenhar as atividades do dia a dia é uma forma de avaliar a sua saúde e a qualidade de vida dos idosos (Nakatani, 2003). O acesso a serviços de saúde, transporte, moradia adequada, segurança entre outros, contribui para a qualidade de vida dos idosos e ambientes físicos adequados.

A respeito da prevenção de doenças, sendo um dos principais objetivos nessa faixa etária, deve ser estimulada, para que tenham suas atividades menos afetadas por doenças crônicas (Veras, *et al.*, 1995). Já no estudo de Ruff (1989), os idosos avaliaram a saúde como o componente mais importante para a qualidade de vida e sua falta como maior motivo de infelicidade. Associaram a manutenção da funcionalidade e a aceitação das alterações, as mudanças positivas relacionadas ao envelhecimento e aos significados de bem-estar.

Os serviços de transporte público acessíveis são necessários tanto em áreas rurais, quanto em áreas urbanas, de modo que pessoas de todas as idades possam participar integralmente na vida da família e da comunidade. Isso é importante para os idosos com problemas de mobilidade. A idade pode representar diferença entre a independência e a dependência para aqueles em processo de envelhecimento, por exemplo, pessoas idosas que moram em ambientes ou em área de risco com muitas barreiras físicas, saem provavelmente menos, e por isso estão mais facilmente suscetíveis à depressão, menor preparo físico e mais problemas de locomoção.

Com relação a moradia e o ambiente físico, se forem adequados tem influência positiva na qualidade de vida do idoso. Quanto mais ativo o idoso, maior será sua satisfação com a vida e, portanto, melhor sua qualidade de vida (O'Shea, 2003). A capacidade de lidar com desafios e mudanças ligados ao envelhecimento, e a aceitação das limitações que possam surgir, são aspectos importantes para uma boa qualidade de vida na velhice.

No estudo de Novais (1995), a partir de vivências pessoais e experiências profissionais, foi verificado que a terceira idade se revela como a época em que as pessoas se redescobriram, encontraram velhos interesses e motivações, estabeleceram novos relacionamentos e projetos. Entre as atividades de maior interesse, logo que geram mais prazer para idosas, está a dança e a ginástica.

Ao considerar esses balizamentos, é possível promover um envelhecimento saudável e com qualidade de vida, permitindo que os idosos desfrutem de felicidade e bem-estar ao longo dos anos.

3 PENEIRANDO O CAMINHO: A METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como de campo do tipo descritiva, com abordagem qualitativa. A escolha dessa metodologia se deu por ser a que melhor se adequa ao problema levantado nesse estudo. A pesquisa de campo preocupa-se em estudar um determinado grupo por meio da observação e de entrevistas. Já a pesquisa descritiva apresenta as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza (Gil, 2008).

Como a intenção dessa pesquisa é compreender o que o Grupo Cultural Peneirou Xerém representa para as suas participantes, a abordagem mais coerente é a qualitativa, visto que não se pretende quantificar o fenômeno estudado, mas compreender e refletir sobre o grupo participante da Peneirou Xerém, segundo Denzin e Lincoln (2006), 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 termos dos significados que as pessoas a eles conferem.

O estudo aconteceu na rua Correia Barreto, nº 110, no conjunto Augusto Franco em Aracaju-SE, e as reuniões foram aos sábados das 14:30 às 17:00 horas.

A escolha do grupo e do tema em questão foi de forma ocasional, no componente curricular Danças tradicionais sergipanas, quando a professora Jussara da Silva Rosa Tavares coordenou uma atividade de extensão com o título Roda de Vadiagem: da sabença a acontecença dos mestres e brincantes pesquisadores da cultura popular sergipana. Na ocasião aconteceu uma Live com Eloi Filho em que apresentou o grupo de idosas do Peneirou Xerém e ensinou alguns passos da quadrilha.

A partir daí, começou o meu interesse pelo grupo e algumas questões surgiram e fizeram parte da composição do questionário que foi aplicado ao grupo, tais como: como surgiu o grupo Cultural Peneirou Xerém? Por que ele se destina principalmente para as pessoas idosas? E por que essas pessoas procuram este grupo?

Algumas dessas indagações serviram de estímulo para o aprofundamento da pesquisa e trouxe uma importante reflexão sobre a qualidade de vida das idosas do

grupo Peneirou Xerém, através da dança. Nos procedimentos de coleta de dados, inicialmente foi apresentado o termo de consentimento com os devidos esclarecimentos para que as informações coletadas possam ser difundidas através desta pesquisa a partir da autorização das integrantes do grupo Peneirou Xerém.

Os dados foram analisados a partir da técnica de análise de conteúdo de Laurence Bardin (1979), por meio dessa técnica foi feito levantamento das unidades significativas nos discursos dos sujeitos participantes. Como instrumento de coleta de dados, foi aplicado um questionário aos participantes do grupo.

O estudo foi desenvolvido nos meses de agosto a dezembro de 2023, com 10 idosas do grupo Peneirou Xerém, com idades que variam de 69 a 85 anos de idade. A maioria delas, ou seja, 7 tem o ensino fundamental, 2 concluíram o ensino médio e 1 tem o ensino superior. A componente mais recente no grupo tem 5 anos de participação, mas o tempo de permanência no grupo varia entre 5 e 20 anos.

A maioria chegou ao grupo por indicação de colegas, amigos, familiares, uma delas pelas redes sociais e uma assistindo TV. As idosas do grupo em sua maioria tomam medicação para pressão arterial e diabetes, colesterol e coração, 2 delas apresentam problemas oncológicos.

Tendo a técnica de Bardin como orientação metodológica para o desenvolvimento da pesquisa, 10 idosas participaram do estudo, pois houve uma certa resistência por parte delas em participar da pesquisa, e na aplicação do questionário o fenômeno começou a se repetir, ficando 10 pessoas para entendimento do perfil do grupo.

4 TERCEIRA IDADE, DANÇA E QUALIDADE DE VIDA? UMA RELAÇÃO POSSÍVEL?

Dançar faz com que as idosas do grupo Peneirou Xerém se sintam bem, carregando muita alegria e prazer de viver. É visível nas apresentações o que a dança transmite para as participantes do grupo. Com a chegada da terceira idade é importante procurar formas de minimizar os efeitos do envelhecimento, a dança possibilita aos seus praticantes expressarem suas emoções, além de desenvolverem outras habilidades.

Pela dança o homem manifesta os movimentos do seu mundo interior, tornando-as mais conscientes para si mesmo e para o espectador, pela dança ele reage ao mundo exterior e tenta apreender os fenômenos do universo. Nessa tentativa ele se aproxima cada vez mais de seu ser mais profundo (Viana, 1990)

O que as idosas buscam de fato na dança, não é uma técnica perfeita e sim benefícios que respeitem suas particularidades e individualidades, que são necessários durante o processo de envelhecimento. E a dança do Peneirou Xerém é um suporte para todos os outros aspectos, como o físico, psicológico, afetivo e social, trazendo uma sensação de segurança por ser uma atividade de baixo impacto para o corpo.

Figueiredo e Souza (2011) afirmam que o trabalho de dança com os idosos vem provando que qualquer pessoa, independentemente da idade ou do sexo, tem o direito de dançar, explorar seu corpo, se sentir, se conhecer. A dança propicia a seus praticantes a descoberta do seu eu próprio, podendo ser vivenciada individual ou coletivamente sem modelos ou preconceitos. A dança é uma das práticas corporais de maior aceitação para os idosos, e auxilia na manutenção da saúde com maior controle motor, equilíbrio, ritmo, força e consciência corporal, além de possuir um caráter socializador e motivacional.

Em relação aos motivos que fizeram buscar a dança do Peneirou Xerém, os depoimentos são diversos. A seguir os relatos das idosas que serão identificadas por números.

[...] queria sair de casa, me divertir, queria curtir e hoje estou muito, muito, muito feliz em estar no grupo Peneirou Xerém [...]. (Idosa 1)

[...] por causa dos vestidos bonitos, entendeu? Eu gosto muito de dançar [...].
(Idosa 2)

[...] alegria, participar de algum grupo, participação geral em tudo [...]. (Idosa 3)

[...] achava muito lindo [...]. (Idosa 4)

[...] para me divertir um pouco, porque antes era muito tímida, e o coleguismo me fez muito feliz, a dança também para servir até de exercício físico né, e aí foi quando me comuniquéi bem com as colegas, me desenvolvi muito na dança e hoje estou muito feliz [...]. (Idosa 5)

[...] não tinha nada o que fazer e a vizinha chamou para entrar no grupo [...]
(Idosa 6)

[...] morava com 2 filhos, e foram saindo de casa e me vi perdida sozinha dentro de casa, fiquei com um desânimo danado, e com o diagnóstico da diabetes, a minha médica aconselhou fazer, porque eu sou muito sedentária, a fazer atividade física, como eu gosto de dançar, não dançava forró porque não gostava de estar rebolando, e aí só gostava de dançar carnaval porque se joga e dança de qualquer jeito. Cheguei um pouco tímida no grupo e hoje em dia, dançar para mim é o que mais gosto [...]. (Idosa 7)

[...] Porque eu gosto do Peneirou Xerém [...]. (Idosa 8)

[...] estava só em casa, aí minha colega começou a me chamar, me chamar, e aí fui, gostei e fiquei até hoje [...]. (Idosa 9)

[...] para me ativar, para me alegrar, para me divertir, porque antes só vivia em casa [...]. (Idosa 10)

Na pergunta que foi feita se a dança do Peneirou Xerém proporciona algum benefício e melhoria em suas vidas, é revelado na fala das entrevistadas uma variação nas respostas, sobre o que melhorou.

[...] muito, muito, muito, muito, estou muito bem, melhorei até da coluna [...]
(Idosa 1)

[...] encontrar mais colegas, todas maravilhosas, mudou de dançar muito [...]
(Idosa 2)

[...] a melhoria foi ter mais comunicação com as colegas, bom relacionamento, uma boa amizade, tudo isso [...]. (Idosa 3)

[...] aliviou bastante as dores que sentia, principalmente a dor de cabeça [...]
(Idosa 4)

[...] melhorou a saúde e fiquei mais comunicativa, e gosto muito de dançar e do que faço [...]. (Idosa 5)

[...] melhorou tudo, fiquei um pouquinho assim por causa do filho, fez um ano, ficava muito em casa e com o grupo saí [...]. (Idosa 6)

[...] melhorou muito minha autoestima, a questão da minha coordenação motora, como eu era uma pessoa muito sedentária, tinha certos movimentos que não conseguia fazer, não conseguia me agachar, depois com o tempo, com os ensaios foi melhorando aos pouquinhos a questão da minha articulação, sempre fui muito tímida criada por freiras [...] (Idosa 7)

[...] melhorou muito porque gosto de dançar, quando estou dentro daquele palco, acho lindo [...] (Idosa 8)

[...] normal mesmo, mas eu gostei muito [...] (Idosa 9)

[...] tirou minha dor das pernas, dos braços [...] (Idosa 10)

As idosas foram questionadas se fazer parte do grupo Peneirou Xerém mudou alguma coisa em suas vidas e as respostas variam de uma para outra.

[...] melhorou tudo, mudou eu sair de casa, eu sou feliz, eu sou alegre [...] (Idosa 1)

[...] Fazer apresentação, mudou que eu gosto de dançar, gosto de me apresentar, e quando vejo a televisão pior [...] (Idosa 2)

[...] o que mudou foi, eu tive um AVC, fiquei com dificuldade de uma perna, a dança do Peneirou Xerém fez com que eu recuperasse o movimento da perna, da perna direita (Idosa 3)

[...] mudou para melhor, as vezes se agita um pouco em casa, correria pra vim [...] (Idosa 4)

[...] melhorou a saúde, melhorei a timidez, não era muito de falar de me comunicar com as pessoas e hoje estou muito extrovertida [...] (Idosa 5)

[...] sair de casa, participar das viagens [...] (Idosa 6)

[...] mudou muito a questão do isolamento que era muito presa, outra coisa também a questão de me comunicar, tenho uma profissão que vai além da comunicação, mas eu me sentia um pouco retraída na questão de comunicar com outras pessoas do grupo, foi tirando cada dia mais minha timidez, as meninas diziam que eu era muda calada, hoje em dia já converso mais, me abro mais, tento expor minha posição diante do grupo, coisas que antigamente não fazia, fiquei uns 2 anos calada e as meninas

diziam que eu era muda, e agora já estou me relacionando melhor, expressando minhas opiniões em determinadas coisas, pra mim está sendo gratificante [...] (Idosa 7)

[...] vim para a reunião, saio de casa, vou dançar [...] (Idosa 8)

[...] o bom é que saio, viajo, danço fora [...] (Idosa 9)

[...] mudou, tirou minha dor de cabeça, dor nas pernas, nos braços, tirou de tudo [...] (Idosa 10)

A dança, por ser uma atividade extremamente prazerosa e capaz de proporcionar um bom condicionamento físico. De acordo com a medicina, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros posturais e de artrose. Sem contar os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir (MARQUES, 2003, p. 45).

A prática da dança para as idosas do grupo Peneirou Xerém, significa uma mudança na qualidade de vida, capaz de amenizar os efeitos do envelhecimento e até melhorar e prevenir algumas doenças como foi relatado por algumas idosas. Melhora na coluna, na dificuldade de locomoção de uma perna, por conta de um AVC, a dança fez com que recuperasse o movimento, alívio nas dores de cabeça, mais disposição em fazer as atividades diárias, melhora na dor das pernas e do braço, melhora na coordenação motora deixando o sedentarismo e com os ensaios aos poucos foi melhorando as articulações.

Além dos aspectos ligados à saúde, a dança melhorou a autoestima e principalmente o relacionamento social, que foi a maior contribuição entre elas. Além de olharem mais para si mesmas e cuidar da saúde, as reuniões são importantes para além das informações do grupo, com trocas de experiências entre as colegas, com relatos da vida diária, a dança do Peneirou Xerém é de grande ajuda no envelhecimento ativo, evitando as perdas dessa fase, contribuindo para um envelhecimento com qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo foi realizado com o objetivo de analisar como a dança é capaz de contribuir para a qualidade de vida das idosas do grupo cultural Peneirou Xerém. A dança é arte, sendo assim ela proporciona ler o mundo de diversas formas, mas também é uma atividade física benéfica para qualquer pessoa, e para as pessoas idosas, ela tem contribuído para a melhoria da qualidade de vida.

O estudo realizado com o grupo Peneirou Xerém revelou que a dança proporcionou diversas melhorias para as idosas, como a melhora na autoestima, integração, valorização, inclusão e participação na sociedade. Além disso, a dança contribuiu para a melhoria da saúde e bem-estar das idosas, aliviando dores, melhorando a coordenação motora e proporcionando momentos de diversão e prazer.

A dança se revelou como uma forma de expressão artística e de socialização para as idosas do Peneirou Xerém, permitindo que elas desfrutassem de momentos de alegria e descontração por meio das apresentações e passeios. Além disso, a prática da dança também trouxe benefícios físicos, como o fortalecimento muscular e a melhoria do condicionamento físico.

Portanto, pode-se afirmar que a dança para pessoas idosas, como o grupo Peneirou Xerém, é uma forma de promover a qualidade de vida nessa fase da vida. A dança proporciona não apenas benefícios físicos, mas também emocionais e sociais, permitindo que as idosas se sintam inseridas na sociedade e tenham uma vida mais ativa e feliz.

Dessa forma conclui-se que as idosas do grupo Peneirou Xerém estão procurando viver melhor com as atividades que dão prazer de viver. O fato de transgredir a história e romper com as condutas normativas instituídas pelo poder patriarcal, que para as mulheres cabe o espaço do interior da casa, dos cuidados domésticos e da educação dos filhos, sair de casa representa um ato libertário, de novas descobertas e de outras possibilidades de habitar esse mundo.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Portugal: Edições 70, 1979. (Análise de dados qualitativos).

BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Educação Básica. **Envelhecimento da Pessoa Idosa/ Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à saúde, Departamento de Educação Básica. Brasília, DF: Ministério da saúde, 2007.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **IBGE**: Síntese de indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Estudos e pesquisas: Informação Demográfica e Econômica [Internet]. Rio de Janeiro; 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Envelhecimento ativo: Uma política de saúde/ Word Health Organization; tradução Suzana Gntijo Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

CACHIONI, M & Neri, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: aspectos afetivos e cognitivos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** 14 (2), 401 - 414, 2011. Rio de Janeiro; 2012.

CAU/SE. Conselho de Arquitetura e Urbanismo de Sergipe. A Imaterialidade Patrimonial dos Festejos Juninos para Aracaju. Por Karinne Santiago Almeida. Aracaju, 30/06/2023.

COUTO, Berenice Rojas. O Direito Social, a Constituição de 1988 e a Seguridade Social: do texto Constitucional à garantia da Assistência Social. In: **O Direito Social e a Assistência Social na Sociedade Brasileira: Uma Equação Possível?** 4. Ed. São Paulo: Cortez, 2010. Cap.3.

DANTAS, M., F. Dança: O Enigma do Movimento. Porto Alegre: Universidade/UFRS, 1999.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FARIAS CAMBOIM, Francisca Elidivânia ET AL. Benefícios da atividade física na terceira idade para a QV. *Revista de enfermagem UFPE on line*, v. 11, n.6 p. 2415-2422, 2017.

FECHINE; B.R; TROMPIERI, N. O Processo de Envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso ao passar dos anos. **Revista InterSciencePlace**. Fortaleza 2012.

FIGUEIREDO, V.M.C; SOUZA, C. P. Uma proposta de Dança na melhor idade. **Revista Pensar a Prática**. vol 4, ano 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2008.

GONÇALVES, A. V, & Pereira, A. Dança e envelhecimento: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Geriatria**, 20 (2), 267 - 280, 2017.

INFONET. Grupo Sergipano é premiado por edital Minc, 25 de novembro de 20010.

MARQUES, I, **Dançando na Escola**. São Paulo; Cortez, 2003.

MOURA, Maria Martha Duque de; VERAS, Renato Peixoto. Acompanhamento do Envelhecimento Humano em Centro de Convivência PHYSIS. **Revista de Saúde Coletiva**. Janeiro 2017.

NAKATAMI. A.Y.K. *et al*. Perfil Sociodemográfico e Avaliação Funcional de Idosos atendidos por uma equipe de saúde da família na periferia de Goiânia. Goiás. **Rer.Sos. Bras Clin Méd** .1 (5). 2003, p. 131-136.

NOVAES, M. H (S/d). O Idoso Olhando para o Futuro In: Novais M. H.. **Conquistas possíveis e Rupturas necessárias**. Rio de Janeiro. RJ: Grypho edições e publicações Ltda.

OLIVEIRA, Susete Maria R. Cortez. **Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção do idoso sobre a velhice em centros de Centros de Convivência Selecionados**. 2015. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) - Pontifícia

SANTOS, G A, E V. Grupos da Terceira Idade Interação e participação Social in: ZANELLA, A.V.*et al* (Orgs) **Psicologia e práticas Sociais** [on line] Rio de Janeiro. Centro Edelstein de psicologias Sociais. 2008.

SIMÕES, Regina. Corpo, mulher no século XX: ações e reações. In. MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs.) **Esporte como qualidade de vida**. Piracicaba-SP: UNIMEP, 2002.

TUBINO, Manuel. A qualidade de vida e sua complexidade. In. MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs.) **Esporte como qualidade de vida**. Piracicaba-SP: UNIMEP, 2002.

VERAS, Renato – A Longevidade da População: Desafios e Conquistas – **Revista Serviço Social & Sociedade**, nº 75, Ano XXIX, Cortez, Especial. 2003.

VIANA, K. **A dança**. São Paulo. São Paulo: Siciliano, 1990.