

UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA – UCB

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO-SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O PAPEL DAS DANÇAS FOLCLÓRICAS (PASTORINHAS E REIS) NA MOTIVAÇÃO
DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSAS

BERTA LENI COSTA CARDOSO

Brasília

2006

BERTA LENI COSTA CARDOSO

O PAPEL DAS DANÇAS FOLCLÓRICAS (PASTORINHAS E REIS) NA MOTIVAÇÃO
DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSAS

Dissertação apresentada ao Programa
de Pós – Graduação “Stricto – Sensu”
da Universidade Católica de Brasília
como requisito para a obtenção do Título
de Mestre em Atividade Física e Saúde

Orientador: Prof. Dr. Luís Otávio Teles Assumpção

BRASÍLIA

2006

TERMO DE APROVAÇÃO

Dissertação defendida como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Atividade Física e Saúde, defendida, em 18 de abril de 2006, pela banca examinadora constituída por:

Prof. Dr. Luís Otávio Teles Assumpção

Prof.a. Dra. Nanci Maria de França

Prof. Dr. Lúcio de Brito Castelo Branco

Brasília

UCB

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a meu pai, José Rodrigues da Costa, luz do meu caminho, meu pai – herói. A meu marido, Welton Cardoso Júnior, meu grande amor. A minha mãe, Selma, fiel e companheira de todas as horas. A meus irmãos, Laura e Marlo, e a Brunna, motivos de grande orgulho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por minha vida e por todas as oportunidades de estar sempre me tornando uma pessoa melhor.

Agradeço a meus pais, que sempre foram exemplo de amor e respeito ao próximo. Aqueles que tudo fizeram para o meu crescimento. A meus irmãos, pelo carinho, paciência e compreensão, por minhas ausências.

Agradeço ao meu marido, fiel e amoroso companheiro, com quem pude e sei que posso sempre contar. Aquele que me dá exemplo de profissionalismo, dignidade e seriedade.

Vários anjos atravessaram o meu caminho nesta tarefa tão árdua, tornando-o menos penoso, mais agradável e feliz. Agradeço ao amigo Danilo Braga, pela atenção. Aos professores Ruy Adriano e Raquel Muniz, pela confiança que depositaram em mim. Aos mestres Jaime Tolentino, Fátima Maia.

Agradeço a Fernando Gripp, pela primeira oportunidade profissional. Agradeço a Carlos Alberto Falcão, Marcel Guimarães e todos os amigos do SESI-MINAS de Montes Claros.

Agradeço a meu orientador, Luís Otávio, “pai” intelectual, pela compreensão de minhas limitações e por ter confiado em minha capacidade.

Agradeço aos mestres e amigos Nanci França, Adriana Giavoni, Francisco Martins, Lúcio Brito Castelo Branco. Obrigada pelo carinho e atenção dispensada a mim.

Agradeço a Ricardo Jacó de Oliveira pela oportunidade. Obrigada por nos proporcionar um curso tão sério e brilhante.

Agradeço aos amigos e mestres Alex Fabiani, Rosane Bastos, Nely Rachel, Padre Avilmar e Carlos Eduardo D’Angelis.

Agradeço às integrantes do “Clube da Amizade” pelo carinho e desprendimento, em especial a Vovó Idalina, Therezinha Bonfim e Therezinha Guanaes.

Agradeço a todos os colegas do mestrado, professores e funcionários, em especial Cida, Weslen e Lauro. Cida, obrigada pelas palavras de amor e carinho. Em um só olhar você consegue nos acalmar e transmitir bons sentimentos. Lauro, obrigada por nos possibilitar compartilhar com você seus conhecimentos de informática. Weslen, obrigada pela paciência e tolerância com minha pressa de querer que tudo se resolva logo.

Agradeço aos amigos e colegas Luciana Oliveira, Raquel Lins, Adriano Marzineck, Letícia Vilhena, Marilda Teixeira, Luciana Lima, Vanessa Cardoso, Rodrigo Pereira, Robert Perini, Carlos Magno, Soraya.

“Quem é vivo, da vida não se aposenta”.

(Autor desconhecido)

RESUMO

Há vários estudos que relatam os benefícios bio – fisiológicos da relação atividades físicas e idosos. Porém, o número de praticantes ainda não é satisfatório. Tentou-se resolver essa controvérsia pesquisando o uso do folclore como prática educativa e motivacional em aulas de atividades físicas para idosas. Foram entrevistadas idosas do Clube da Amizade em Caetité – BA, onde se utilizam danças folclóricas em aulas de educação física como motivação. O estudo foi baseado nas reflexões de Paulo Freire, que admite que, para se educarem e motivarem pessoas, deve-se, primeiramente, considerá-las como seres que pensam, agem e sentem. Nesse processo educacional e motivacional, devem-se valorizar experiências, cultura, atitudes e valores dessas pessoas. Os resultados encontrados ratificaram que o uso de danças folclóricas em processos educacionais e motivacionais em idosas é satisfatório e positivo. As idosas relataram estar altamente motivadas durante as aulas ao ouvirem e dançarem músicas que as fizessem lembrar o passado, sua cultura, seus valores e atitudes. Durante as aulas, elas eram tomadas de sentimentos e lembranças favoráveis a essas práticas. As aulas também favoreceram a melhora da qualidade de vida, as possibilidades de encontros entre seus pares, aumentaram a auto-estima, proporcionando felicidade e bem-estar. As idosas confirmaram a idéia de que, ao utilizar a própria cultura do educando, este se sente mais motivado para a prática. Essa reflexão abriu um novo caminho para os debates acadêmicos a respeito da relação da teoria de Freire - motivação e prática de atividades físicas como processos educacionais.

ABSTRACT

There are many reports about the biological benefits over the relation between physical activity and the old age. But even, the number of practicing people is still not satisfactory. This controversial point was used for the present work. It searches the use of the local folklore as a mechanism of education and motivation for the physical activity practice in old age. Were interviewed people from “Clube da Amizade ” in Caetite city , state of Bahia (BRAZIL), where the folkloric dances are used to motivate them in physical education classes. Also, this work uses the Paulo Freire reflections that suggests the use of the own people culture and life context as the most import way for motivating and educating them. The results prove that is positive to use this referred motivational process to stimulate the old ladies in the physical education classes. The interviewed ladies reported that they feel very stimulate during dance classes when they listen to music that makes them remember their past times, culture and moral values. They still related that in these moments the good feelings are the most important stimuli for continuing practicing physical classes. Other import point is that these classes increase the opportunity of join old friends improving the humor, bringing happiness and a better well state being. The old ladies confirm that the central idea of this present work is appropriate since they understand that they feel more stimulate for physical practice by using this method. These questions bring us to the Paulo Freire educational reflections used to motivate the physical activity practice in old age.

SUMÁRIO

RESUMO.....	vi
INTRODUÇÃO	01
OBJETIVOS.....	04
JUSTIFICATIVA	05
CAPÍTULO 1	
1.1 – Idosos	07
1.2 - Idoso e Educação Física	09
1.3 - Idoso e Atividade Física	12
CAPÍTULO 2	
2.1 – Motivação	16
2.1.1 – Dimensão Psicológica	16
2.1.2 – Dimensão Psicológica Esportiva	23
2.1.3 – Dimensão Educacional.....	27
CAPÍTULO 3	
3.1 – Paulo Freire e o processo de aprendizagem e motivação	35
CAPÍTULO 4	
4.1 – Folclore.....	45
4.1.1 – Danças	51

4.1.2 – Danças Folclóricas.....	61
4.1.2.1 – Pastoris e Reis	65
CPÍTULO 5	
5.1 – Qualidade de vida.....	70
CAPÍTULO 6	
6.1 – O Município de Caetité.....	79
6.3 – Aspectos Culturais	80
6.4 – Grupo “Clube da Amizade”	81
Metodologia	83
CAPÍTULO 7	
7.1 – Análise das entrevistas	85
CONCLUSÃO.....	107
REFERENCIAS BIBLIÓGRAFICAS	109
ANEXO	
Entrevista	116

INTRODUÇÃO

Várias pesquisas e trabalhos científicos, em particular na área bio – fisiológica, demonstram os benefícios físicos e fisiológicos da prática de atividades físicas para todas as faixas etárias.

A despeito dessa relação positiva entre atividade física e saúde, uma questão tem-nos inquietado. O que se percebe é uma pequena adesão a essas práticas. Desconhecemos dados censitários sobre o número de participantes, tanto em escala nacional como regional, mas sabe-se que esse número não é elevado. Cabe, pois, tentar responder a uma questão: Uma vez que os benefícios são patentes, por que, então, poucos praticam essas atividades?

Passamos a nos perguntar sobre a motivação de idosos para a prática da atividade física. Ou seja: como educá-los para a busca dessa atividade tão saudável? Essas são as questões que orientam nossa pesquisa, pois são essenciais para o melhor entendimento da relação entre a atividade física e a saúde. Obviamente, o tema é amplo e não há uma resposta única e exata. Em nossa pesquisa, tentaremos contribuir com reflexões e suporte teórico para melhor entendê-lo.

Essa questão – vital para se atingirem os objetivos de proporcionar saúde à população por intermédio de atividade física – remete-nos a um tipo de discussão ao qual a Educação Física, historicamente, deveria dedicar maior atenção. Fez-se necessário aprofundar suportes e discussões teórico – metodológico – conceituais oriundas das Ciências Humanas, para que, assim, pudéssemos melhor compreender as motivações, os desejos, as expectativas, os hábitos, os valores, as crenças, os comportamentos que orientam as ações individuais e sociais, inclusive as decisões de praticar ou não uma atividade física regular e sistemática.

Esse gênero de reflexão levanta uma infinidade de questões e de respostas. Conhecer valores que orientam condutas é de extrema complexidade. Tentamos contribuir para o aprofundamento do tema.

Concentramo-nos na questão da motivação – fator que orienta comportamentos e atitudes, que, por sua vez, dependerão da experiência, valores, interesses, propósitos, ideais, hábitos e aspirações dos indivíduos. A motivação é, pois, um elemento fundamental na orientação e nas escolhas das pessoas em busca de atividades físicas.

Na tentativa de compreender um pouco mais as motivações para as práticas educacionais – aí incluídas as atividades físicas –, privilegiamos um autor que muito contribuiu para conhecer a sociedade, observando e respeitando a cultura e valores das pessoas – o pedagogo Paulo Freire.

Meu primeiro contato com sua obra foi formativa, pois um novo campo de conhecimento se abriu ao ler e refletir sobre seus escritos. Percebi o quanto o pensamento desse autor pode ser importante quando incorporado às reflexões da Educação Física e da Sociedade.

Freire (1983) sustenta que o conhecimento não deve ser estendido e, sim, comunicado. Isso é fundamental para se entender a motivação e a educação. O importante – continua ele – é a pessoa ser ativa, e não passiva, na apreensão do conhecimento. Sob esse enfoque, ele buscou privilegiar, antes de tudo, o universo no qual essas pessoas estão inseridas, valorizando seus conhecimentos, suas atitudes e seu universo cultural e cognitivo. Ele afirma que a eficácia do processo de aprendizagem está vinculado ao conhecimento da história, da sociedade e da cultura dos educandos.

Freire (1983) acentua que o conhecimento exige uma presença curiosa do sujeito em face do mundo. Requer sua ação transformadora sobre a realidade. Demanda busca constante, reclama a reflexão crítica de cada um sobre o ato mesmo de conhecer, pelo qual se reconhece

conhecendo e, ao reconhecer-se assim, percebe o como de seu conhecer e os condicionamentos a que está submetido seu ato. No processo de aprendizagem – continua o autor –, só aprende verdadeiramente aquele que se apropria do aprendido, transformando-o em apreendido, com o que pode, por isso mesmo, reinventá-lo; aquele que é capaz de aplicar o aprendido - apreendido a situações existenciais concretas.

Resgatar a “situação existencial concreta” é, pois, fundamental no processo de aprendizagem e na motivação.

Estudamos, assim, a relação existencial concreta vivida pelos idosos, que pode motivá-los à prática de atividades físicas.

O processo de motivação do idoso para a prática de atividades físicas deve considerar, basicamente, os meios que privilegiem sua identidade, cultura e histórias de vida.

As danças folclóricas sempre foram e são um instrumento utilíssimo em processos educacionais. Assim, estudá-las como elementos motivadores para a prática de atividades físicas é um caminho bastante fecundo para o crescimento do número de idosos praticantes de atividades físicas regulares e da melhoria de sua qualidade de vida. As danças folclóricas podem ser inseridas no contexto da reflexão de Freire (1987) sobre a motivação para a educação.

O caminho para a apreensão desses conceitos e reflexões utilizados durante o estudo foi conduzido a partir da metodologia qualitativa. Ela abriu horizontes no sentido de ampliar o olhar nas reflexões a respeito dos conceitos e significados encontrados na pesquisa.

DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS

Analisar danças folclóricas como processo motivacional em aulas de Educação Física para idosos.

Especificamente, pretende-se alcançar os seguintes objetivos:

- a) Investigar o papel das danças folclóricas “pastorinhas-reis” na motivação em aulas de Educação Física;
- b) investigar os aspectos históricos, sociais e educacionais das danças folclóricas praticadas pelos idosos do grupo Clube da Amizade;
- c) avaliar as danças folclóricas como meio motivacional em aulas de Educação Física;
- d) compreender o papel, o lugar e a importância das danças regionais como instrumento de educação de múltipla valia e aplicação.

JUSTIFICATIVA

Envelhecer com qualidade de vida e saúde tem-se tornado cada vez mais um objetivo social. Inúmeras pesquisas sobre os benefícios das atividades físicas para os idosos têm sido realizadas. No entanto, a adesão dos atores sociais a essa atividade ainda é bastante reduzida. Urge, portanto, conhecer as razões dessa baixa participação.

Na busca dessa resposta, investigamos a motivação para a prática de atividades físicas. Entendemos que o resgate da auto-estima pode favorecer a adesão de pessoas a determinadas práticas. Assim, analisamos as Pastorinhas e os Reis como ocorrências folclóricas (Fernandes); manifestações da Cultura Corporal (Adib); trabalhos educativos (Freire); constituindo fator motivacional de adesão de idosos a essa prática de atividades físicas. Acreditamos que uma pessoa tem de se sentir bem, feliz e motivada para realizar uma tarefa qualquer. Parece que aí reside a explicação da escassa participação de idosos na prática dessas atividades. Essas devem ser, no mínimo, atraentes para o público a que se destina, e esse foi o papel da ocorrência folclórica: motivar idosos no exercício de atividades físicas.

Buscamos por meio da motivação e do educar-se, através de um processo de humanização, a adesão de idosos em práticas de atividades físicas.

A dança constituiu como situação existencial concreta dessas senhoras, contribuindo para seu reconhecimento como sujeitos históricos e cognoscentes.

Esse trabalho se justifica em se considerando que ele discute e analisa elementos que orientam a motivação de idosos para atividades físicas. Procuraremos contribuir para esse debate trazendo aspectos teórico – conceituais de autores que se dedicaram à busca do

conhecimento de processos educacionais e motivadores, perspectiva que, em nosso julgamento, deve merecer maior atenção pelos estudiosos da educação física.

CAPÍTULO 1

1.1 – Idosos

A visão da velhice depende da cultura de cada povo. Há aqueles que vêem os velhos com respeito, dignidade, buscando neles o exemplo e a experiência. Já outros desvalorizam os velhos e os vêem como um encosto, mais trabalho e preocupações.

Mascaro (2004), ao analisar a velhice, admite que, na mitologia grega, a velhice era concebida como um flagelo, um castigo. Ela sustenta a existência de diferenças entre a velhice do homem e a velhice feminina na mitologia e no folclore: a velhice feminina representa o lado negativo e sombrio da vida, enquanto a velhice do homem é idealizada, por representar o homem vigoroso, bondoso e sábio.

Essa autora acentua que as narrativas mitológicas e a história vinculam o prestígio e a valorização da mulher ao papel materno e à procriação.

Mascaro (2004: 18) sustenta que, no folclore brasileiro, a figura da bruxa é concebida *“(...) como uma velha, magra, enrugada, feia, suja e coberta de trapos, que perambula misteriosamente pela noite fazendo maldades e assustando as crianças.”*

Essa autora destaca que os sertanejos nordestinos concebem a fome como uma velha, que é esquelética e espalha miséria pelos lugares em que passa.

Afirma, ainda, que a mulher idosa, na sociedade contemporânea, é menos prestigiada do que o homem idoso, sendo tratada preconceituosamente.

Admite essa autora a dificuldade de se conceituar velhice. Assim ela concebe o envelhecimento como um processo biológico, fisiológico e social, sustentando que a idade cronológica é um indicador impreciso para mensurar o envelhecimento.

Ela faz referência à concepção de idoso da ONU, que considera **idoso** a pessoa de 60 anos ou mais.

O idoso, com muita frequência, é visto como aquele que perde o valor e a capacidade de produzir. As sociedades industriais modernas valorizam o ser que produz como se apenas a variável produtividade fosse importante para o crescimento de uma sociedade.

Atualmente, a busca da juventude, da beleza e da vitalidade tem mobilizado a sociedade de consumo, que valoriza o corpo esbelto, saudável, sem doenças, malhado, bronzeado. Grande parte da população busca uma forma de se prevenir contra a velhice ou adiá-la, seja nas academias ou por meio de cirurgias plásticas, pílulas e cremes. As mulheres lideram o consumo de produtos que prometem o rejuvenescimento, embora, cada vez mais, os homens tenham procurado esse tipo de serviço, demonstrando estarem mais vaidosos e preocupados com a aparência física.

Muitos idosos foram beneficiados com o progresso científico, especialmente pela difusão das práticas de higiene e saúde pública. No entanto, esse processo é discriminatório. Apenas os idosos das classes privilegiadas possuem chances de usufruírem de um final de vida mais tranquilo e feliz. Muitos são esquecidos em asilos e em hospitais.

A dimensão social é um aspecto a ser ressaltado na questão dos idosos. O preconceito é uma das maiores dificuldades enfrentadas por eles. A velhice se associa frequentemente a doenças, incapacidades e limitações, embora muitas patologias que aparecem com a idade possam ser prevenidas e tratadas.

Mascaro considera, ainda, que a velhice, nos tempos modernos, está passando por grandes transformações. Muitos idosos não querem ser apenas avós e, diferentemente do passado, não querem sentar-se em uma cadeira de balanço, tricotar e cuidar dos netos. Grande parte dos idosos de hoje busca estudar, viajar, participar de grupos, melhorando a qualidade de vida; realiza atividades físicas, sociais, intelectuais.

1.2 – Idoso e Educação Física

Inúmeras pesquisas, na área da saúde e educação física, destinam-se à comprovação dos benefícios físicos, fisiológicos, sócio-culturais da atividade física para idosos. Mas pouco se tem estudado a respeito de como motivá-los para essa prática.

O esporte entra nessa discussão, disponibilizando alguns de seus aspectos para benefícios de seu uso na motivação de idosos. Por meio da educação, pode-se orientar e motivar idosos para iniciar o processo.

Tubino (1999) investiga o esporte sob a dimensão conceitual. Ele concebe o esporte como um direito de todos, abrangendo três manifestações: o esporte – educação; o esporte – participação; e o esporte – performance, que constituem as dimensões sociais do esporte.

Por esporte-educação, esse autor entende como “(...) *um processo educativo na formação dos jovens, uma preparação para o exercício da cidadania.*” (TUBINO, 1992:27)

Ele sugere que essa dimensão, que se baseia em princípios educacionais (participação, cooperação, co-educação, integração e responsabilidade), deva ser desenvolvida na infância e

na adolescência, na escola e fora dela, enfatizando a participação de todos, devido ao seu caráter formativo.

O autor destaca, ainda, que o esporte – educação privilegia aspectos como integração social, atividade física educativa, desenvolvimento psico-motor. Em todos esses aspectos, o indivíduo deve ter a oportunidade de decidir, interagir, movimentar, reproduzir, desenvolver habilidades e capacidades físicas e mentais.

Quanto ao esporte – participação, também chamado de esporte popular, baseia-se no princípio do prazer lúdico, do lazer e no uso construtivo do tempo livre. Sua verdadeira finalidade é o bem-estar dos participantes. Não há o compromisso com regras institucionais ou de qualquer tipo. Seu sentido maior é a participação. Contribui para o desenvolvimento de um espírito comunitário e de integração social, favorecendo uma prática esportiva democrática (TUBINO, 1992).

Com relação ao esporte – performance ou de rendimento, o autor considera-o como esporte de alto nível ou alta competição, no qual ocorre uma obediência rígida aos códigos existentes, que são específicos de cada modalidade esportiva. Trata-se, na visão desse autor, de um tipo de esporte institucionalizado, em que participam federações internacionais e nacionais.

Historicamente, a Educação Física tem vinculado fortemente o esporte à “performance” e ao rendimento. O esporte – educação muitas vezes também segue essa linha, sendo que as escolas estão tentando reproduzir, em suas competições, as performances de alto nível, com suas características positivas e negativas. O papel social da educação parece ter sido relegado a um plano secundário.

O esporte tem recebido destaque em projetos e estudos devido à sua importância educacional na formação para a cidadania e na busca de uma melhor qualidade de vida,

podendo vincular a busca de qualidade de vida à saúde, como prática de atividades físicas para a melhoria das capacidades funcionais do indivíduo.

Para os idosos, essa atividade física tem sido procurada, principalmente por seus benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Vários estudos (Nahas, 2001) demonstram que a atividade física regular sistemática fornece uma melhora ou manutenção da saúde. Constata-se uma melhora dos níveis de flexibilidade, da qualidade do sono, da redução da ansiedade e do estresse, do aprimoramento da dimensão cognitiva, do controle dos níveis de equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento.

Os estudos estão voltados para estratégias que contribuam para a longevidade e a qualidade de vida do indivíduo. O esporte, a atividade física, a dança, a caminhada fazem parte dessas estratégias.

Todaro (2002) investiga a relação entre a dança e o envelhecimento, sob três dimensões: a conceitual, o desenvolvimento das pesquisas e a realização de experiências.

Na dimensão conceitual, Soares et al (1992), citados por Todaro (2002), consideram as danças do tipo imitativo como as primeiras danças humanas. Para esses autores, a dança como arte deve fundamentar-se na própria vida, concretizar-se numa expressão dela.

Redfield (1982), citado por Todaro (2002), acentua que uma grande parte da atividade humana é expressiva. Esse autor concebe dançar, rir, contar casos, pintar e ouvir música como formas de expressão.

Garaudy (1980), citado por Todaro (2002), sustenta que dançar é vivenciar e exprimir a relação do homem com o mundo e com os outros seres humanos. Esse autor francês considera a arte da dança como o caminho mais curto entre dois seres humanos. Concebe a

arte da dança como a pedagogia do entusiasmo, um sentimento da presença divina no corpo humano.

Laban (1978), citado por Todaro (2002), concebe o corpo como instrumento de expressão, por meio do movimento. Ele compara o corpo humano a uma orquestra, em que cada parte está relacionada com as outras, constituindo o todo.

Todaro (2002) admite que, no Brasil, há poucas pesquisas e experiências que tratam da relação entre a dança e o envelhecimento.

1.3 – Idoso e Atividade Física

Durante o processo de envelhecimento, ocorrem algumas mudanças, como apontaram Matsudo & Matsudo (1992).

Em relação às avaliações antropométricas, há um incremento do peso, perda da massa livre de gordura, diminuição da altura, aumento da gordura corporal, diminuição da densidade óssea e da massa muscular. Na musculatura, perda de 10% a 20% na força muscular, diminuindo a habilidade para manter a força estática, aumento do índice de fadiga muscular, diminuição da capacidade para a hipertrofia, diminuição no tamanho e número de fibras musculares, diminuição na capacidade de regeneração, diminuição das enzimas glicólicas e oxidativas, glicogênio e outros. No sistema cárdio-vascular, diminuição do débito cardíaco, diminuição da frequência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de oxigênio pelos tecidos, diminuição do VO₂ máximo, aumento da pressão arterial, aumento na diferença arteriovenosa de O₂, aumento da concentração de ácido láctico, aumento no débito de O₂, menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício. No desempenho pulmonar, diminuição da capacidade vital, aumento do volume residual, aumento da

ventilação durante o exercício, menor mobilidade da parede torácica, diminuição da capacidade de difusão pulmonar de O₂. No sistema neural, diminuição de tamanho e número de neurônios, diminuição na velocidade de condução nervosa, aumento do tecido conectivo dos neurônios, menor tempo de reação, menor velocidade de movimento, diminuição do fluxo sanguíneo cerebral.

Considerando essa configuração, inúmeras pesquisas têm demonstrado aspectos positivos na relação atividade física e idoso. Vários são os aspectos que demonstram essa relação positiva.

Segundo Matsudo & Matsudo (1992), os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento. Desse modo, um programa de exercícios para idosos deve estar direcionado: a) ao melhoramento da flexibilidade, força, coordenação e velocidade; b) elevação dos níveis de resistência, com vistas à redução das restrições no rendimento pessoal para realização de atividades cotidianas; c) manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis. Esses aspectos irão influenciar na melhoria da qualidade de vida.

Nahas (2001:146-147), ao investigar o que denomina “envelhecimento com vigor”, admite a existência de fatores modificáveis que afetam a qualidade do envelhecimento:

“a) Nutrição – Principalmente na questão dos radicais livres, que são produzidos no organismo e aceleram o processo de envelhecimento. A ingestão freqüente de alimentos ricos em antioxidantes.

b) Tabagismo e uso de outras drogas, incluindo a ingestão exagerada de bebidas alcoólicas.

c) Rede social de suporte (relacionamentos) – A presença ativa de familiares e amigos representa uma das formas de reduzir os efeitos do *stress* e o risco de depressão.

d) Atividades físicas e mentais – o envolvimento diário em atividades físicas e mentais agradáveis e estimulantes representam o que mais se aproxima de um “antídoto” para os efeitos do envelhecimento. Ainda que o envelhecimento não possa ser revertido, um estilo de vida ativo certamente reduz o ritmo desse processo.”

De acordo com o autor, o interesse pelos efeitos da atividade física no envelhecimento data da antigüidade, sendo que, no final do século XIX, devido aos estudos da fisiologia, iniciaram-se as investigações científicas das implicações agudas e crônicas da atividade física. Ele admite que, nas últimas décadas, houve um crescimento significativo de estudos experimentais e epidemiológicos que evidenciaram a relação da inatividade física com a maior incidência de doenças e morte prematura por todas as causas.

Com relação aos benefícios fisiológicos para as pessoas acima de 60 anos, Nahas (2001) e Moreira (2001) destacam benefícios, como o controle dos níveis de glicose, estímulo para ativação de catecolaminas (adrenalina ou noradrenalina), melhor qualidade do sono, maior eficiência e capacidade aeróbica (ou cardiorrespiratória), o que confere à pessoa mais disposição e menor risco de doenças, principalmente as cardiovasculares; manutenção ou perda na massa muscular e níveis gerais de força e resistência, permitindo realizar atividades diárias com mais eficiência e menor risco de lesões; melhoria ou manutenção de níveis adequados de flexibilidade, igualmente importante para as atividades domésticas e de lazer, permitindo movimentos com maior amplitude e menores riscos de lesões; manutenção ou menor perda nos níveis de equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento. Esses são fatores muito importantes para a segurança e prevenção de acidentes, principalmente quedas, entre pessoas com idade avançada.

Quanto aos benefícios psicológicos, esses autores os destacam: relaxamento; redução de níveis de ansiedade e controle do *stress*, melhor estado de espírito, percepção de bem-estar geral melhorada; melhor saúde mental, principalmente menor risco de depressão; melhoria cognitiva.

Nahas (2001) faz referência aos benefícios sociais, como: indivíduos idosos mais seguros de si; melhor integração social e cultural, maior integração na comunidade; rede social (contactos) e cultural ampliadas; funções sociais preservadas e possivelmente ampliadas.

Moreira (2001) considera, ainda, os benefícios sociais, como o fortalecimento de indivíduos idosos; melhoria da integração social e cultural; integração aumentada; formação de novas amizades; ampliação de redes culturais e sociais; manutenção da aquisição de novos papéis; melhoria da atividade integracional.

Moreira (2001) destaca, ainda, a existência de benefícios psicológicos do exercício físico no plano individual, que, em sua visão, dividem-se em curto (relaxamento; redução de *stress* e ansiedade; melhora o estado de humor) e longo prazo (bem-estar geral; saúde mental melhorada; melhoras cognitivas; controle motor e performance; aquisição de habilidades).

Finalmente, o autor se refere aos benefícios dos programas de atividades físicas para a sociedade, que, em sua visão, são: redução de custos com cuidados e saúde, melhoria da produtividade e promoção de uma imagem positiva e ativa das pessoas idosas.

CAPÍTULO 2

2.1 – Motivação

Para a execução de qualquer atividade e, principalmente para sua reprodução social, o indivíduo deve ser compreendido em um contexto mais amplo. Deve-se percebê-lo como um ser que pensa, age e sente, inserido em um universo sócio-cultural abrangente. Apenas dessa forma pode-se compreender em maior profundidade a dinâmica dos processos motivacionais.

Ao se discutir o termo **motivação**, evidencia –se sua multiplicidade de dimensões (psicológicas, esportivas, educacionais, neurológicas, biológicas, sociais, culturais etc.), havendo entre os autores concordâncias e diferenças.

2.1.1 – Dimensão Psicológica

Esta é a dimensão que tem despertado o maior interesse dos pesquisadores Angelini (1973), Evans (1976), Teles (1994), Brito (1994), Braghirolli et al. (2003).

Angelini (1973), ao investigar a motivação humana, acentua que esse estudo se constitui em uma necessidade para o educador e para os educandos, numa sociedade democrática. Ele admite que uma parte considerável dos problemas educacionais está relacionada aos problemas da motivação.

Esse autor classifica, quanto às origens, as teorias da motivação em dois grupos: as monistas e as pluralistas. Com relação às primeiras, o autor as considera reducionistas, posto que investigam apenas um único motivo. Para ilustrar as teorias monistas, ele cita os seguintes autores: Freud, que defende como único motivo a libido; Adler, que considera como motivo a

necessidade de compensação do senso de inferioridade originado na infância; Horney, que concebe a necessidade de segurança num mundo parcialmente perigoso como motivo; Goldstein e Rogers, que sustentam como motivo o impulso para a autoconsistência ou integração; Mowrer, que propõe o desconforto ou ansiedade como motivo.

Quanto às teorias pluralistas, são aquelas em que a explicação para a motivação humana está centrada em mais de um motivo. Como exemplos dessas teorias, o autor cita: a teoria de Mc-Dougall, que se sustentou sob vários instintos; a de Murray, centrada em um amplo sistema de necessidades viscerogênicas e psicogênicas; a de Allport, que desenvolveu o conceito de autonomia funcional dos motivos; e a de Lewin, que propôs uma explicação orientada pela análise situacional ou do campo.

Angelini (1973) destaca o estudo de McClelland, Atkinson, Clark e Lowel, que sistematiza os vários modelos sobre a motivação humana em quatro modelos teóricos: o da sobrevivência, o da intensidade do estímulo, o do padrão de estímulo, e o do despertar afetivo (*affective arousal*). O modelo da sobrevivência apresenta base biológica, concebendo que todos os motivos são dependentes ou derivados das necessidades biológicas. Esse modelo tem sido criticado, principalmente por Allport, Hebb e McClelland, embora nenhum estudioso tenha negado as relações entre as necessidades biológicas e a motivação.

Quanto ao modelo do estímulo, ele admite que se centra na relação entre a atividade e a motivação. Embora o autor considere que esse modelo possa ser criticado devido à sua ingênua simplicidade, ele reconhece que o mesmo se adapta à explicação de grande parte da aprendizagem, em virtude da existência de um forte estímulo – ou motivo – que pode ser inferido da aprendizagem.

Com relação ao padrão de estímulo, o autor vincula-o a certos padrões de determinada natureza. Em conformidade com esse autor, Hebb é o principal representante dessa posição

teórica, a qual concebe que, na motivação, há uma seqüência de fases organizadas, com direção e persistência.

Quanto ao quarto modelo teórico, é proposto por McClelland e colaboradores, os quais concebem um motivo como uma antecipação de uma mudança afetiva. Nesse modelo, o motivo pode ser despertado por meio de pistas neurais, pela associação com mudanças afetivas. Dessa maneira, qualquer pista que desperte uma antecipação de uma mudança é considerada motivadora (ANGELINI, 1973).

Segundo o autor, o modelo do despertar afetivo fundamenta-se no fato de que certas condições inatas podem produzir afetos de duas naturezas: positivos ou negativos.

Esse autor faz referência, ainda, a uma outra classificação da motivação: a concepção tencional da motivação, que concebe os motivos como tensões, criadas por estados deficitários. Como representantes desse modelo, o autor cita as teorias de Freud, Hull, Murphy, Lewin, Miller e Dollard, Murray e Mowrer. Em conformidade com Angelini (1973), esse modelo tem recebido críticas de vários estudiosos, como Allport, Young, Hebb, Harlow e Malow.

Diante da multiplicidade teórica acerca da motivação, o autor recomenda a utilização das diversas teorias, no tocante a seus princípios ou normas práticas, desprezando-se o uso de apenas uma teoria.

Ele entende que o professor deve ser o mediador entre os motivos individuais e os legítimos alvos a serem alcançados pelos alunos, e que compete a ele, como agente socializador, incutir nos indivíduos os padrões da cultura, a fim de desenvolver certas necessidades, determinando a aquisição, por parte dos educandos, daqueles tipos de comportamento que garantam um ajustamento social eficiente. Embora seja uma idéia relevante, certamente não podemos reduzir o processo socializador à função exercida pelo professor.

Segundo Angelini (1973:38), *“as pessoas altamente motivadas para a realização são persistentes no seu comportamento, buscam o sucesso na escola, na profissão, na hierarquia social...”*

Na dimensão psicológica, Evans (1976) investiga os fatores que controlam o comportamento. Inicialmente, esse autor analisa o instinto. Os primeiros psicólogos utilizaram o conceito de instinto no estudo da motivação como uma forma de reação à corrente filosófica.

Esse autor destaca a contribuição de dois renomados etologistas para o estudo do instinto: Konrad Lorenz e Niko Tinbergen, os quais, em consonância com o autor, concebiam o instinto como uma seqüência herdada e estereotipada de atividade, possuindo sua energia própria.

Em seguida, analisa quatro comportamentos fisiológicos: comer, beber, dormir e a conduta sexual. Quanto ao primeiro comportamento, o autor admite que a motivação da fome possui dois aspectos: ela é genérica e específica. Por fome genérica, ele entende a busca do animal até encontrar comida, quando do esvaziamento de seus suprimentos. A fome específica refere-se a diferentes espécies de alimento para a satisfação de fomes específicas dos animais.

Com relação à sede, classifica-a em duas espécies: a osmótica e a volêmica. Por sede osmótica, esse autor entende como resultante dos fluidos do corpo. A sede volêmica é resultante de uma redução geral do volume de sangue.

Quanto ao sono, esse autor admite que, apesar de o mesmo representar quase um terço da vida de uma pessoa adulta, e de ser motivacional, não se sabe até hoje qual é sua função.

Com relação ao sexo, Evans (1976) concebe-o como um apetite. Esse autor acentua a existência de fatores fisiológicos relativos ao sexo.

Esse autor destaca a teoria do impulso, que concebe todo o comportamento como uma função do impulso, derivado de necessidades biológicas e do hábito. Para ele, essa teoria possui uma fundamentação mecanicista de como é adquirido e mantido o comportamento de organismos.

Ele analisa as abordagens cognitivas da motivação, que consideram o comportamento como uma função multiplicadora de variáveis específicas, tais como motivo, expectativa e incentivo. Comungando da visão desse autor, Hull e os seus adeptos se limitaram a conceber a aprendizagem e a motivação em termos de mapeamento das conexões entre estímulos e respostas.

Esse autor analisa a obra de Tolman, que, conforme o autor, preocupou-se em atribuir cognição ao organismo.

Para Evans (1976), tanto Hull quanto Tolman se limitaram a investigar a experimentação animal.

Esse autor destaca Lewin, autor que se preocupou com a construção de um sistema para a explicação do comportamento humano. Como limitações de Lewin, ele enfatiza a experimentação imprecisa e a fundamentação em exemplos episódicos de seu *modus operandi*.

Evans (1976) faz referência ao motivo de realização proposto por McClelland, considerado pelo autor como exemplo de algo que é razoavelmente mensurável e que pode contribuir para o levantamento de previsões sobre o comportamento dentro e fora do laboratório.

Esse autor, ao investigar a psicanálise, de Freud, constatou que ele dividiu a mente em três estruturas: *id, ego e superego*. O *id* era concebido por Freud, segundo Evans (1976: 110): “(...) como uma espécie de reservatório de impulsos instintivos em busca de satisfação, e completamente inconscientes.”

O *ego*, em conformidade com Evans (1976), é uma estrutura exterior da mente, mediadora das exigências do *id* e das vicissitudes do mundo externo.

Quanto ao *superego*, de acordo com Evans (1976), é concebido por Freud como algo semelhante a uma consciência.

Em conformidade com Evans (1976), Freud concebia o comportamento humano como a luta do indivíduo para a satisfação dos impulsos instintivos.

Evans (1973) acredita que seja qual for a derivação de nossos motivos, é possível ver a motivação em geral como uma atividade de busca de prazer e evitação de dor. Enfatiza que nossa consciência de motivos tem uma qualidade afetiva, e nossa tendência é classificar essa qualidade como de natureza emotiva.

Já Teles (1994) investiga a motivação sob o âmbito conceitual. Essa autora concebe motivo como “(...) *um resultado da necessidade, mais o impulso e a ação orientada para um objetivo determinado.*” (TELES, 1994: 39)

Teles classifica os motivos em **primários** e **secundários**. Quanto aos motivos primários, referem-se aos de origem fisiológica, relacionados à conservação da vida e do conforto, tais como a fome, a sede, o sexo, o sono, a respiração, necessidades de afeto, de segurança, de exploração, de relação, de transcendência, de sentimento de identidade (TELES, 1994).

Com relação aos motivos secundários, a autora os concebe como aqueles referentes à socialização, de origem social, tal como a necessidade de aquisição e de realização.

Ainda sob a dimensão psicológica, Braghirolli et al. (2004) admitem que o estudo da motivação está relacionado com a busca de explicações para o comportamento humano. Para esses autores, a motivação não pode ser diretamente observada: infere-se a sua existência por meio do comportamento humano.

Sawrey & Telford (1976:18), citados por Braghirolli et al (2004), concebem motivo como:

“(...) uma condição interna relativamente duradoura que leva o indivíduo ou que o predispõe a persistir num comportamento orientado para um objetivo, possibilitando a transformação ou a permanência da situação.”

Para efeito de ilustração de motivos, Braghirolli et al (2004) citam a fome, a sede, a curiosidade e a necessidade de realização.

Braghirolli et al (2004) classificam os motivos em três categorias: motivos de sobrevivência, motivos sociais e motivos do “eu”. Quanto aos motivos de sobrevivência, esses autores concebem-nos como aqueles baseados nas necessidades fisiológicas ou condições que afetem a sobrevivência do indivíduo. Como exemplos de motivos de sobrevivência, os autores citam a fome, a sede, a respiração, o sono, a dor, o medo, a fadiga etc.

Esses autores concebem os motivos sociais como aqueles que requerem a presença ou a participação de outros indivíduos da mesma espécie. Para ilustração dessa categoria, os autores citam os motivos de agressão, reprodutivos, afiliativos e de dominação ou prestígio.

Quanto aos motivos do “eu”, Braghirolli et al (2004) concebem-nos como aqueles que contribuem para a defesa e o fortalecimento da imagem que cada ser humano possui de si mesmo. Nessa categoria, em conformidade com esses autores, incluem-se a necessidade de realização e a necessidade de informação consonante.

Brito (1994:48), ao investigar por que as pessoas praticam desporto, concebe motivo como:

“(...) um factor dinâmico (consciente ou inconsciente, fisiológico, afetivo, intelectual, igualitário, em interação por vezes) que age influenciando o comportamento ou conduta de um indivíduo na direção de um objectivo, fim ou meta, consciente ou inconscientemente apreendidos.”

Esse autor classifica as motivações em duas categorias: motivações internas ou de primeiro grau e motivações externas ou de segundo grau. Quanto às motivações internas,

estão relacionadas a fatores profundos, instintos e necessidades, tais como a sede, a fome, a pulsão sexual. Com relação às motivações externas, estão relacionadas a estimulações e a valores de ordem social, relacional, como estatuto, afirmação, hierarquia e diferença (BRITO, 1994).

2.1.2 – Dimensão Psicológica Esportiva

Existem alguns estudos em relação à dimensão psicológica esportiva. Embora não seja nosso objeto de estudo, descreveremos considerações de alguns autores.

Silva (1967), ao analisar a psicologia esportiva, concebe motivação como a soma de todos os elementos da agonística, em sentido amplo. O autor não atribui significado ao termo **elementos da agonística** nem os exemplifica.

Nitsch (1980), ao investigar as técnicas de motivação no esporte, concebe motivação como a totalidade de fatores determinantes da atualização de formas de comportamento dirigidas a um objetivo. Esse autor classifica a motivação em duas categorias: motivação estável, concebida por ele como aquela em que as expectativas são gerais e relativamente estáveis; e motivação atualizada, a qual, em conformidade com o autor, implica a existência de um determinado motivo concreto, que não é estável.

Esse autor admite a existência de quatro níveis de motivos:

- a) primeiro nível: o do organismo – nessa dimensão, os motivos são fisiológicos ou vitais;
- b) segundo nível: o da personalidade – nesse grupo estão relacionados os motivos pessoais;

- c) terceiro nível: o do grupo social – enquadram-se, nesse grupo, os motivos sociais. O autor faz referência, nessa dimensão, aos motivos do reconhecimento social e do poder;
- d) quarto nível: o da cultura – refere-se aos motivos éticos, estéticos e religiosos.

Embora Nitsch (1980) não atribua significado ao termo **motivos sociais**, considera o motivo do reconhecimento social e o motivo de poder como pertencentes à categoria **motivos sociais**.

Esse autor acentua a existência de três regras fundamentais à estimulação de motivos sociais:

- 1 – O motivo de reconhecimento social: O autor sugere a utilização, de forma ativa, da pressão do grupo. Ele destaca a importância da relação entre a pessoa e o grupo;
- 2 – A apresentação de modelos sociais positivos. O autor considera importante a apresentação de um determinado modelo de pessoa que teve um comportamento e seu conseqüente reconhecimento social;
- 3 – O reforço social: Como exemplos do ponto de vista positivo, o autor cita o elogio e a atenção emocional. A repreensão e o descaso pela pessoa são exemplos fornecidos por ele ao sentido negativo.

Nitsch (1980) admite que a motivação condiciona a intensidade da dedicação e a duração da atividade. Ela pode dar-se em diferentes níveis – dos organismos, relacionados aos motivos fisiológicos; da personalidade, que considera o sucesso, a conquista, o rendimento, a auto-realização; do grupo social, considerando o reconhecimento dos outros; da cultura, da ética, da estética, da religião.

Cratty (1984), ao investigar a psicologia esportiva, concebe motivações como os fatores e processos que determinam as pessoas a uma ação ou à inércia em várias situações. Ele vincula o estudo dos motivos à análise das razões por meio das quais escolhe-se fazer algo

ou realizar algumas tarefas com maior determinação do que outras ou a persistir numa atividade por longo tempo.

Em conformidade com esse autor, no século XX, psicólogos comportamentais, fisiologistas e psiquiatras estudaram a motivação humana, baseados em três dimensões: necessidades fisiológicas e biológicas, impulsos; necessidades psicológicas e necessidades de valores sociais.

Cratty (1984) considera as seguintes motivações do atleta:

- a) a procura de tensão e resultado: para ele, uma das principais motivações no atletismo e em outras atividades físicas é o desafio de vencer obstáculos e obter sucesso;
- b) conquista de desempenho superior e motivações internas: busca de excelência;
- c) necessidade de se sentir aceito;
- d) obtenção de prêmios tangíveis;
- e) formação do caráter;
- f) fluidez..

Biddle (1986) investiga a motivação, sob a dimensão da psicologia do exercício, especificamente sobre a questão da permanência do participante nos programas de exercício. A autora admite que a Psicologia, no tocante ao estudo da atividade física, tem priorizado a área do esporte: a maioria dos estudos analisa uma variedade de temas relacionados à competição, à ansiedade e à euforia, em detrimento da psicologia do participante em exercício. Ela não atribui significado ao termo **motivação**.

Essa autora defende que as estratégias motivacionais se relacionam a fatores pessoais e ambientais. Ela divide os fatores pessoais em fisiológicos e psicológicos. Contudo, não atribui significado ao termo **fatores pessoais**. Considera que os fatores ambientais se relacionam ao estilo de vida e ao ambiente do exercício. Não atribui significado ao termo **fatores ambientais**.

Moreira (2001), ao investigar a relação entre as necessidades humanas e a motivação na prática da atividade física, concebe o homem como um ser bio-psico-social, o que requer, em sua visão, o estudo de suas necessidades e de suas motivações na busca de seu bem-estar. Ele defende a obtenção, por parte do profissional, de conhecimentos na área da saúde mental, objetivando compreender os efeitos dos exercícios no organismo humano durante o envelhecimento. Ele, fundamentado em Fadiman & Frager (1986), classifica as necessidades básicas em cinco categorias: necessidade de auto – atualização, relativa ao desenvolvimento das capacidades; necessidade de auto-estima, relacionada ao auto-respeito e à aprovação; necessidade de amor e pertinência, referente à família, à amizade e ao grupo; necessidade de segurança, relativa à estabilidade e à ordem; necessidade fisiológica, relacionada à fome, à sede etc.

Davidoff (2001: 385) concebe assim motivação: *“motivo ou motivação refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade e que ativa ou desperta comportamento usualmente dirigido ao cumprimento da necessidade ativamente.”*

Moreira (2001) concebe bem-estar como um aspecto motivante que resulta em mudanças na busca dos exercícios como complemento de uma boa qualidade de vida. Para esse autor, o conceito de bem-estar assemelha-se ao de saúde, implicando na abrangência de várias perspectivas da vida humana: social, fisiológica, psicológica e espiritual.

Esse autor classifica os motivos em três categorias:

- a) motivos sociais: seu cumprimento depende do contato do homem com outras pessoas. Estão relacionados à satisfação das necessidades humanas de sentir-se aceito, amado, aprovado e estimado;
- b) motivos para estimulação sensorial: o autor apenas destaca a necessidade, por parte do homem e dos animais, de estimulação. O exemplo utilizado por Moreira (2001: 32)

não é claro: *“Muitas vezes proporcionamos nosso próprio devaneio, assobiando e cantando com a boca fechada”*.

- c) motivos de crescimento: a concepção de motivos de crescimento apresentada por Moreira (2001: 32) é imprecisa, vaga:

“Para explicar por que as pessoas lutam por maestria ou excelência ou por que trabalham para aperfeiçoar talentos em situações onde é improvável o reconhecimento, muitos psicólogos supõem a existência de necessidade básicas de desenvolver competência e realizar o potencial.”

Samulski (2002) analisa a motivação para a prática esportiva, sob a dimensão da Psicologia do Esporte. Ele admite a existência de cinco teorias de motivação para o rendimento: Teoria de necessidade para o rendimento (Need Achievement Theory), Teoria de motivação para o rendimento de Heckhausen, Teoria de atribuição (Attribution Theory), Teoria das metas para o rendimento (Achievement Goal Theory) e Teoria da motivação para a competência (Competence Motivacional Theory).

2.1.3 – Dimensão Educacional

Abordando a dimensão educacional, Lira (2000) analisa os principais fatores motivacionais que levam à adesão de pessoas idosas aos programas educacionais oferecidos pela UnATI/UERJ e os principais fatores que contribuíram para a evasão desses atores sociais. Quanto aos fatores motivacionais, seu estudo identificou os seguintes: conteúdo do curso (oportunidade de aprendizagem, atração por tópico específico, atualização em assuntos específicos e definição de necessidade específica de aprendizagem); social (interesse em estar com pessoas da mesma idade e/ou de outras gerações, fazer novos amigos, rápida integração social); interesses pessoais (interesses e necessidades especiais, como adquirir informação, desejo de freqüentar uma universidade e oportunidade de enfrentar novos desafios

intelectuais); custo; programa; atributos organizacionais (atividade própria para a idade dos alunos, reputação quanto à qualidade dos cursos / atividades, obrigatoriedade de frequência e avaliações sem tensões); escapada (fuga); tipo de universidade; transporte; informação; instalações e infra-estrutura e data.

Quanto aos fatores que contribuíram para a evasão dos idosos dos cursos oferecidos pela UnATI/UERJ, Lira (2000) destacou a presença de quinze, quais sejam: doenças; falta de informação e doença; dias e horários inadequados; parentes adoentados e viagens; envolvimento com outras atividades; dificuldade de relacionamento; perda de prazer e interesse pela atividade e inadequabilidade de atividades propostas; falta de informação; distância percorrida e óbitos.

Numa perspectiva cultural, Miranda & Godeli (2002) investigam a opinião de 41 idosos integrantes do Programa Autonomia para a Atividade Física, oferecido pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, acerca do papel e da importância da música nas atividades aeróbias. Seu estudo evidencia que: a presença da música durante a realização da atividade física afeta a totalidade dos idosos entrevistados; 95,12% dos entrevistados responderam que a música, durante a realização da atividade física, influencia a execução dos movimentos; a música presente na atividade física exerce influência sobre o comportamento dos idosos; quanto à preferência dos estilos musicais para o exercício das atividades físicas aeróbias, a maioria (65,85%) apontou a música popular brasileira.

Essas autoras admitem que a relação entre indivíduos idosos e a música tem sido pouco investigada na literatura, sendo que a maioria dos estudos se refere a indivíduos pacientes de hospitais ou residentes em instituições geriátricas.

Elas concebem a música como motivação e prazer entre os indivíduos idosos no exercício de atividades aeróbias; como elemento de grande valor no contexto da atividade física aeróbia, especialmente para as pessoas idosas, afastando as sensações desagradáveis

conseqüentes do exercício prolongado e repetitivo. No entanto, essas autoras não atribuem significado ao termo **motivação**.

Brito (1991) investiga a relação entre a psicologia, os idosos e as atividades físicas. Ele admite que essa relação carece ainda de estudos sólidos, principalmente em Portugal.

Esse autor ressalta que em Portugal a idade tornou-se uma variável negativa na escala sócio – profissional. Ele destaca que a tecnologia, a abertura de fronteiras do conhecimento e a comunicação da aldeia global têm contribuído para a destruição do conceito de sabedoria do velho, do camponês ou do artesão. O autor vincula a velhice em Portugal à “perda de identidade” profissional, constituindo-se num jogo social, com reflexos no âmbito psicológico.

Ele considera a existência de fatores presentes na velhice, os quais conduzem a uma redução da atividade física, quais sejam: 1) – queixas de saúde, principalmente de depressão e hipocondria. Essas queixas associam-se muitas vezes a problemas econômicos; 2) – solidão, manifestada de modos diversos; 3) – perda de autonomia, devido a dificuldades de saúde progressivas, a razões subjetivas, psicológicas (dificuldades injustificadas, irrealis, medos) e patológicas (incapacidades irrealis, tais como doenças de locomoção sem razões clínicas); 4) – depressão em diferentes graus; 5) – fobias: agorafobia, medo de ladrões, de agressores e de outros perigos; medo das viagens, do desconhecido, de quedas, dos outros, de doenças várias e da morte; 6) – aborrecimento: sensação de vazio, de inutilidade, de tédio, falta total de interesses; 7) – rejeição dos novos, dos costumes e da sociedade; 8) – comportamentos defensivos: recusas, críticas e afastamento.

Esse autor acentua que, em Portugal, a motivação para as atividades físicas tem sido objeto de vários estudos, os quais envolvem, principalmente, os jovens em idade escolar e os desportistas. Quanto aos estudos com idosos, em Portugal, envolvendo o fator motivação, começaram a surgir nos anos 80.

Embora Brito (1991) considere a motivação um fator importante à prática regular de uma atividade física, ele não a conceitua.

Como as motivações mais importantes para a prática de uma atividade física, esse autor destaca:

- 1) – a necessidade de movimento;
- 2) – o prazer provocado pelo exercício;
- 3) – a satisfação provocada pela realização de um ato, de uma performance, seja por meio da realização de uma habilidade, ou sua aquisição, a obtenção de um resultado, a perfeição de um gesto, o vencer de uma dificuldade, a conclusão de um percurso etc;
- 4) – o convívio com a natureza;
- 5) – a afirmação pessoal: para os jovens, essa afirmação significa uma verdadeira conquista do mundo, da estruturação da sua personalidade, da auto-confiança. Para os adultos, essa afirmação pode adquirir o valor da manutenção ou a melhoria em relação aos outros e a si próprios;
- 6) – o auto – conhecimento;
- 7) – o desejo de filiação, de participação;
- 8) – o equilíbrio e a compensação;
- 9) – o gosto pelo risco e pela aventura;
- 10) – as compensações monetárias e sócio – profissionais.

Brito (1991) considera que o desporto possui os seguintes objetivos ou fatores: anátomo – fisiológico, estético, rendimento – habilidade, evolutivo e de adaptação, espetáculo e profissão, prazer, afirmação de si, correção e recuperação, compensação e manutenção, moral, cultural, social – grupal, animação – recreação, político e psicológico. Quanto a esses objetivos ou fatores, o autor se limita à análise de apenas dois: a animação – recreação e o psicológico.

Esse autor vincula o objetivo animação – recreação ao prazer. Para ele, esse fator não tem como escopo a remuneração do praticante. O autor destaca as potencialidades dessa área de estudo, principalmente para as populações menos ocupadas laboralmente ou isoladas socialmente.

Brito (1991) caracteriza os programas de animação e recreação como simples, baseados em atividades comuns e tradicionais ou culturalmente implantadas, os quais não necessitam de materiais e de instalações complexas ou onerosas. Para o autor, esses programas carecem de estudos.

Como atividades que podem se integrar ao fator animação – recreação, esse autor destaca: os ateliês das mais diversas artes e ofícios, jogos e atividades lúdicas, práticas e desportos na natureza ou em salas, pintura, leitura, dança e música.

Brito (1991) afirma que o fator psicológico é normalmente esquecido no conjunto da educação física e desportiva, que apresenta seus efeitos benéficos apenas sob a dimensão psicológica. Admite que os estudos realizados em Portugal sobre o idoso priorizam as psicopatologias ou as conseqüências psicológicas de alterações físicas, em que se analisam os efeitos das doenças ou evoluções próprias da idade, nas funções ou comportamentos psicológicos. Esses estudos são reducionistas: limitam-se a estabelecer uma correspondência entre uma determinada afecção, degradação física ou psicológica a determinadas deficiências ou transformações psicológicas.

Constata, ainda, que em Portugal o perfil psicológico da criança e do adolescente encontra-se definido com riqueza e precisão nos estudos, ao contrário do perfil psicológico do idoso. Brito (1991: 111) defende a investigação sobre o perfil psicológico do idoso:

“Está por fazer com rigor o estudo dos idosos, em termos de “perfil”, ou outros, que os caracterize realisticamente e permita uma base de intervenções mais segura. Actualmente dispomos apenas de estudos por sectores, ou factores, como a memória, a consciência, a

depressão, a personalidade, a fadiga, os interesses etc., de indiscutível validade, mas que seria útil integrar numa visão mais global.”

A motivação é um elemento essencial para a compreensão dos comportamentos sociais e individuais.

O motivo é concebido por Maggil (1984) como a intenção, o impulso, a força interior que leva uma pessoa a fazer algo ou a agir de uma determinada forma.

Segundo Campos (1989), a natureza do motivo deve ser entendida a partir de sua função atual para a pessoa, e não em relação ao sentido original. O autor admite, ainda, que a motivação no recém-nascido se restringe ao problema do restabelecimento do equilíbrio homeostático. À medida que o homem cresce, muda o caráter da motivação, e os impulsos primitivos da criança são suplantados por outras características mais complexas, representadas por termos, tais como: interesse, sentimento, valor, traço, ambição, atitude, gosto e inclinação.

Campos (1989:86) acredita que “...o estudo da motivação é uma tentativa para explicar todas as ações do homem e dos animais, em termos de suas causas ou condições.” Para o autor, esse estudo está fortemente associado à realização de desejos e vontades, quer ocorram nos relacionamentos sociais, quer na busca de alimento, nas atividades sexuais, no desempenho profissional ou em inúmeras outras áreas de atuação. Ele admite que a motivação relaciona-se fortemente ao *feedback* que a ação exercida proporciona, ou seja, o resultado que ela acarreta.

Campos (1989:86) considera que

“...os comportamentos procedem de impulsos, em sua origem, determinados por necessidades do próprio organismo as quais a experiência individual depois modifica na interação do organismo com o meio, seja quanto a condições de vida material, seja em relação ao ambiente de natureza social.”

Dois fatores estão presentes no processo motivacional: os pessoais, de natureza intrínseca; e os ambientais, de natureza extrínseca. Os intrínsecos estão relacionados ao desejo

e à vontade individual, e à personalidade. Os extrínsecos estão associados ao meio ambiente e à sociedade à qual o indivíduo pertence (CAMPOS, 1989).

De acordo com Campos (1989), a motivação é um estado físico – psicológico, interior ao indivíduo, um estado de tensão energética, resultante da atuação de fortes motivos que o impelem a agir, com certo grau de intensidade e empenho.

“A motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes.” (VERNON, 1973:11)

Vernon (1973:166) afirma que, de modo geral, crianças e adultos são motivados a comportarem-se visando à sociabilidade e à obtenção da aceitação e da aprovação social; e a controlar e inibir o comportamento desaprovado e passível de punição. Para esse autor, a motivação compreenderia igualmente as tendências de se procurarem contatos sociais e de viver em sociedade e, assim, obter aceitação e aprovação.

Davidoff (2001) entende que toda motivação humana pode ser considerada social, até mesmo os impulsos mais básicos são influenciados pela cultura.

Tresca & De Rose (2000) analisaram a motivação intrínseca entre 133 alunas de 5ª e 6ª séries de uma escola municipal de São Paulo, com idade entre 10 e 15 anos: 71 participantes de dança, nas aulas de Educação Física e 62 não praticantes de dança. Os autores concebem motivação intrínseca como aquela guiada por razões internas, proporcionando à pessoa o desenvolvimento da autonomia e da personalidade. Seu estudo evidenciou que:

a) o grupo que possui aulas de dança está mais motivado intrinsecamente para a Educação Física do que o grupo que não possui aula de dança. Os autores destacam a presença dos vocábulos “feliz”, “ânimo” e “coragem” nas respostas dos integrantes do grupo praticante da dança, implicando a corroboração dessa investigação com diversos estudos, os quais demonstraram a interferência da dança na melhoria dos estados de ânimo e auto-estima;

b) o grupo que possui aulas de dança apresentou justificativas que indicam a existência de aspectos mais auto-realizadores, tais como estados de ânimo mais positivos, socialização, maior presença do componente lúdico, auto-afirmação, perspicácia e crítica.

c) embora a grande maioria dos dois grupos aprecie as aulas de Educação Física, as justificativas fornecidas pelos integrantes dos dois grupos foram diferentes: em conformidade com Tresca & De Rose (2000: 12), os integrantes do grupo que pratica a dança justificaram assim:

“As razões fundamentais apresentadas pelo GD foram a figura do professor e seu modo de ensinar, a possibilidade de aprender e praticar esportes, considerar as aulas uma prática saudável e divertida, o prazer de se movimentar e fazer novas amizades.”

d) os integrantes do grupo que não pratica a dança justificaram de outra maneira, segundo Tresca & De Rose (2000: 12): *“O GC justificou-se principalmente por acreditar ser uma prática saudável, gostar de aprender atividades novas, exercitar-se e aprender diferentes esportes”*.

Ainda segundo os autores, o processo motivacional é uma função dinamizadora da aprendizagem. Os motivos canalizam as informações percebidas na direção do comportamento, o qual dependerá da experiência, dos valores, dos interesses, dos propósitos, dos ideais, dos hábitos, das atitudes e das aspirações do indivíduo.

CAPÍTULO 3

3.1 – Paulo Freire e o processo de aprendizagem e motivação

O objeto de estudo de Paulo Freire é a educação, especificamente a alfabetização. Sua reflexão procura atender três pontos: (1) investigar os tipos de educação (bancária e problematizadora); (2) classificar as teorias da ação (teoria da ação antidialógica e teoria da ação dialógica); (3) contrastar a educação sistemática e os trabalhos educativos no que se refere à concepção de ensinar, à prática educativa e aos saberes necessários a essa prática.

Segundo Freire (1983), ensinar é essencial à sua concepção de prática educativa, a qual privilegia a questão da identidade cultural. Para ele, ensinar não é a mera transferência de conhecimentos, mas a conscientização e testemunho de vida. Para ele, torna-se imprescindível a solidariedade social e política para se evitar um ensino elitista e autoritário.

Freire estabelece dois tipos de educação: a educação “bancária” e a educação “problematizadora”.

Na educação “bancária”, o saber é concebido como doação de educador, que se julga sábio, aos educandos, que nada sabem:

“a) o educador é o que educa; os educandos, os que são educados;

b) o educador é o que sabe, os educandos, os que não sabem;

c) o educador é o que pensa; os educandos, os pensados;

d) o educador é o que diz a palavra; os educandos, os que as escutam docilmente;

e) o educador é o que disciplina; os educandos, os disciplinados;

f) o educador é o que opta e prescreve sua opção: os educandos os que seguem as prescrição;

g) o educador é o que atua; os educandos, os que têm a ilusão de que atuam, na atuação do educador;

h) o educador escolhe o conteúdo programático; os educandos, jamais ouvidos nesta escolha, se acomodam a ele;

i) o educador identifica a autoridade do saber com sua autoridade funcional, que opõe antagonicamente à liberdade dos educandos; estes devem adaptar-se às determinações daquele;

j) o educador, finalmente, é o sujeito do processo; os educandos, meros objetos.”

Segundo o autor, educação “bancária” reflete a sociedade opressora, mantendo e estimulando a contradição entre educador e educando. Esse tipo de educação é antidialógica, servindo à dominação. As classes dominantes impõem uma educação para o trabalho, com o objetivo de manter o homem dominado, sem escolha, sem liberdade.

Ela é concebida como instrumento de opressão, vinculando a educação ao ato de depositar, de transferir e de transmitir valores e conhecimentos. Os depositários são os educandos, e o depositante, o educador.

A educação “bancária” deforma a criatividade dos atores sociais envolvidos no ensino (educando e educador). Nessa educação, o saber é uma doação dos que se julgam sábios aos que se julgam nada saber, a qual se funda em uma ideologia da opressão – a absolutização da ignorância, que constitui o que por alguns autores é chamado de alienação, segundo a qual esta se encontra sempre no outro.

A educação “bancária” vincula-se estreitamente à teoria da ação antidialógica, que possui como características a necessidade da conquista por parte do opressor; o interesse das majorias em dividir as minorias e mantê-las divididas, para a manutenção do *status quo*; a manipulação das massas oprimidas e a invasão cultural.

Esse tipo de educação advoga a preparação técnica e científica do aluno para lhe dar uma profissão. Para ele isso representa esgotamento trágico da educação.

Freire critica essa educação, propondo o que denomina “educação problematizadora”, a qual é concebida como comprometida com a libertação dos homens. Esse tipo de educação

baseia-se no diálogo e na criatividade, estimulando a reflexão e a ação verdadeiras dos homens sobre a realidade.

Seu objetivo é transformar o homem em um agente político, que pensa, que vota, que elege seus pares.

Concebe essa educação como um ato cognoscente, uma situação gnosiológica que exige a superação da contradição educador – educando, necessária à relação dialógica.

A teoria da ação dialógica é caracterizada pelo encontro entre os sujeitos para a transformação do mundo em co-laboração; o esforço da liderança em unir os oprimidos entre si; a organização das massas populares.

Nessa educação, os educandos são concebidos como investigadores críticos, que se relacionam por meio do diálogo com o educador, também considerado um investigador crítico. Esse tipo de educação implica um ato constante de desvelamento da realidade em que ocorre a negação do homem abstrato, desligado do mundo, isolado e solto (FREIRE, 1987).

Concebe o homem como “ser da busca”, cuja vocação é a humanização. Para Freire (1987), a ação do educador humanista deve ser orientada visando a sua própria humanização e à dos educandos.

Admite que a vida humana somente tem sentido na comunicação em torno de uma realidade. Defende a necessidade de uma comunicação entre o pensar do educador e o pensar dos educandos, mediatizada pela realidade.

O autor propôs um método em que os analfabetos conseguissem não só aprender a ler as palavras, mas lerem sua realidade política e sua história. Fazê-los sentirem-se parte do processo de aprendizagem, onde sua autonomia, dignidade e identidade cultural forem respeitadas.

Nesse processo, deve-se levar em conta os conhecimentos adquiridos pelas crianças e adultos, uma vez que aprender é uma descoberta criadora, com abertura ao risco e à aventura do ser, pois ensinando se aprende e aprendendo se ensina.

Seu método advoga ser necessário aproximar a cultura e o vocabulário dos educandos, desvelando-se a realidade subjacente às palavras geradoras em debates.

Freire (1987) afirmava que essas palavras geradoras surgem durante o processo de busca da temática, e que, nessa busca, deve estar presente a preocupação pela problematização dos próprios temas e estes envolvidos uns com os outros histórico-culturalmente.

Ao propor um tema gerador, oriundo da busca temática, deve-se investigar o pensar dos homens referido à realidade e investigar seu atuar sobre a realidade e sua prática, visto que esses temas existem nos homens, em suas relações com o mundo, referidos a fatos concretos. Portanto, temas geradores são utilizados durante o processo de aprendizagem e educação baseando-se na realidade, no dia-a-dia das pessoas, em suas experiências e práticas.

Na medida em que o aprendizado vai desenvolvendo-se, forma-se um circuito de cultura entre educadores e educandos, possibilitando o uso desses temas geradores para discussão através do diálogo. Dessa forma, o objetivo da alfabetização de adultos vai levando o educando à conscientização dos problemas que o cercam, à compreensão do mundo e ao conhecimento da realidade social.

Freire (1983) afirmava que, para se educar ou motivar um indivíduo para a prática de alguma atividade ou tarefa, deve-se, antes, considerar o contexto social e cultural no qual ele se insere. Costumes, valores, hábitos, histórias de cada um devem ser consideradas e incorporadas, uma vez que a ação do professor, se quiser chegar ao homem, deve ser a de comunicação, objetivando não o ser abstrato, mas o ser concreto inserido em uma realidade histórica.

Para ele, ao se descobrir como produtor de cultura, os homens se vêem como sujeitos e não como objetos da aprendizagem. A partir da leitura de mundo de cada educando, através de trocas dialógicas, constroem-se novos conhecimentos.

A teoria da ação dialógica é caracterizada pelo encontro entre os sujeitos para a transformação do mundo em co-laboração; o esforço da liderança em unir os oprimidos entre si; a organização das massas populares.

O conhecimento previamente adquirido pelo aluno em sua prática de vida assume importância tão grande quanto aquele trazido pelo professor, e a educação se torna uma construção conjunta de saberes. O processo de educação parte dos dados obtidos pela análise da própria realidade de quem aprende.

O homem deve ser o sujeito de sua própria educação. Não pode ser o objeto dela. Por isso ninguém educa ninguém. As pessoas se educam mutuamente.

Freire (1996), ao analisar os saberes necessários à prática docente de educadoras ou educadores críticos, sustenta que o ato de ensinar não se refere à transferência de conhecimentos, de conteúdos, mas à criação de possibilidades relativas à sua produção ou à sua construção.

O autor concebe a prática educativa como prática formadora; como prática de ensinar – aprender em que os sujeitos éticos participam de uma experiência total, diretiva, política, ideológica, gnosiológica, pedagógica, estética e ética.

Defende a responsabilidade ética na prática educativa. Freire (1996: 19-20) concebe ética como: “(...) *marca da natureza humana, enquanto algo indispensável à convivência humana*”.

Freire (1996) acreditava que a educação é ideológica, dialogante e atenta. Só assim é possível estabelecer a autêntica comunicação da aprendizagem entre pessoas, com alma,

sentimentos, emoções, desejos e sonhos. Sua pedagogia é fundamentada na ética, no respeito à dignidade e na própria autonomia do educando.

Para Freire (1996: 69):

(...) “educar é construir, é libertar o ser humano das cadeias do determinismo neoliberal, reconhecendo que a História é um tempo de possibilidades. É um “ensinar a pensar certo” como quem “fala com a força do testemunho”. É um “ato comunicante, co-participado”, de modo algum produto de uma mente “burocratizada”. No entanto, toda a curiosidade de saber exige uma reflexão crítica e prática, de modo que o próprio discurso teórico terá de ser aliado à sua prática.”

Freire (1996) considerava necessários à prática educativa os seguintes saberes:

- 1 – Ensinar exige rigor metódico: o autor defende que o educador democrático deva trabalhar com os educandos o rigor metódico, para sua aproximação com os objetos cognoscíveis. Assim, ensinar está relacionado à produção das condições em que a aprendizagem crítica é possível.
- 2 – Ensinar exige pesquisa. O autor concebe a pesquisa como que – fazer integrante da natureza prática educativa.
- 3 – Ensinar exige respeito aos saberes dos educandos. Defende que o educador deva discutir com os educandos a realidade concreta, estabelecendo uma relação entre os saberes curriculares e a experiência social dos alunos.
- 4 – Ensinar exige criticidade. Defende o desenvolvimento da curiosidade dos educandos, tornando-a crítica, insatisfeita e indócil. A promoção da ingenuidade para a criticidade não ocorre automaticamente.
- 5 – Ensinar exige estética e ética. Considera necessário uma rigorosa formação ética e estética para a promoção da ingenuidade à criticidade.
- 6 – Ensinar exige a corporeificação das palavras pelo exemplo. As palavras sem o exemplo pouco ou quase nada valem.

7 – Ensinar exige risco, aceitação do novo e rejeição a qualquer forma de discriminação. Defende a disponibilidade ao risco; a aceitação do novo que, em sua visão, não pode ser negado simplesmente porque é novo.

8 – Ensinar exige reflexão crítica sobre a prática. Concebe a prática docente crítica como aquela resultante do movimento dialético entre o fazer e o pensar sobre o fazer.

9 – Ensinar exige o reconhecimento e a assunção da identidade cultural. Defende a criação de condições em que os educandos, por meio de suas relações uns com os outros e todos com o educador, ensaiem a experiência de assumir-se. Considera a questão da identidade cultural como fundamental na prática educativa progressista.

10 – Ensinar exige consciência do inacabamento. Concebe o ser humano como inacabado, inconcluso.

11 – Ensinar exige o reconhecimento de ser condicionado. O homem é um ser condicionado, que pode ir além do seu inacabamento, diferenciando-se do ser determinado.

12 – Ensinar exige respeito à autonomia do ser do educando. Defende o respeito à autonomia do educando, seja ele criança, jovem ou adulto. Trata-se, na sua visão, de um imperativo ético.

13 – Ensinar exige bom senso. A vigilância do bom senso deve fazer parte da avaliação contínua da prática do educador.

14 – Ensinar exige humildade, tolerância e luta em defesa dos direitos dos educadores. Concebe a luta dos educadores em defesa de seus direitos e de sua dignidade como prática ética. Defende o cultivo da humildade e da tolerância por parte do educador.

15 – Ensinar exige apreensão da realidade. Considera que a educabilidade implica a transformação da realidade, em sua intervenção e em sua recriação, diferentemente do adestramento de animais e do cultivo das plantas.

16 – Ensinar exige a convicção de que a mudança é possível. O educador deverá conceber o saber do futuro como problema, e não como inexorabilidade; o saber da história como possibilidade, e não como determinação.

17 – Ensinar exige segurança, competência profissional e generosidade. A segurança do docente implica competência profissional. Outra qualidade considerada por ele como indispensável ao educador é a generosidade.

18 – Ensinar exige comprometimento. Deve haver uma aproximação entre o que o educador diz e o que ele faz.

19 – Ensinar exige compreender que a educação é uma forma de intervenção no mundo. Concebe a intervenção no mundo como o esforço de reprodução da ideologia dominante e o seu desmascaramento.

20 – Ensinar exige liberdade e autoridade. Considera um problema a tensão entre a liberdade e a autoridade. Para ele, a liberdade necessita de limite.

21 – Ensinar exige tomada consciente de decisões. Não há neutralidade na educação. Concebe politicidade da educação como a vocação da educação de dirigir-se até os sonhos, as utopias e os objetivos.

22 – Ensinar exige saber escutar. Defende como uma qualidade do educador saber escutar paciente e criticamente o educando.

23 – Ensinar exige reconhecer que a educação é ideológica. Destaca como um saber necessário ao educador reconhecer a força da ideologia.

24 – Ensinar exige disponibilidade para o diálogo. Defende que o educador esteja aberto ao contorno geográfico e social dos educandos.

Freire (2002) admitia que todo homem e qualquer que seja sua prática estará de alguma maneira utilizando-se de sua cultura e de suas experiências.

“Todos os Povos têm cultura, porque trabalham, porque transformam o mundo e, ao transformá-lo, se transforma. A dança do Povo é cultura. A música do Povo é cultura, como

cultura é também a forma como o Povo cultiva a terra. Cultura é também a maneira que o povo tem de andar, de sorrir, de falar, de cantar, enquanto trabalha.” (FREIRE, 2002: 75)

“Cultura são os instrumentos que o Povo usa para produzir. Cultura é a forma como o Povo entende e expressa o seu mundo e como o Povo se compreende nas relações com o seu mundo. Cultura é o tambor que soa pela noite adentro. Cultura é o ritmo do tambor. Cultura é o gingar dos corpos do Povo ao ritmo do tambor.” (FREIRE, 2002: 75)

Adib (1994) também aproximou seu estudo ao de Freire ao admitir que se deve conhecer o homem em sua totalidade, sua cultura, suas experiências e suas práticas.

“Se quisermos compreender o Ser Humano que se movimenta e se relaciona, que tem história e que constrói cultura, que modifica e é modificado pelo seu meio, que explora e é explorado pelo próprio semelhante, que resiste e que se entrega mesmo sem perceber, o Ser Humano criativo e curioso, dócil e contestador, temos que enxergá-lo como um todo, como reflexo de seu mundo, como um ser único, valorizando toda riqueza de significados que se expressa quando ele dança, brinca, joga e luta.” (ADIB,1994:60)

Houve um outro estudo que também considerou as idéias e teorias de Freire. Lara (1998) acredita que a dança a partir de temas geradores, baseado em Paulo Freire, busca a construção de movimentos através do estímulo às necessidades de criação do ser humano e de sua experiência estética. Pressupõe ações voltadas para a reflexão, para o encontro e comunicação de homens, para o diálogo.

“O diálogo libertador procura invalidar a dominação e a manipulação, e parte do conhecimento que os homens têm de suas experiências; parte do senso comum, do concreto. O educador escolhe palavras chaves que fazem parte do vocabulário dos alunos e trabalha a partir da apresentação de imagens que são ligadas à realidade.” (LARA,1998: 04)

(...) As reflexões sobre sua realidade são efetuadas, questionamentos são feitos e as palavras mais importantes dessa conversa passam a ser exploradas e a dar origem a novas palavras geradoras. O conhecimento de si mesmos e da dança passa pela necessidade de conhecerem as suas próprias histórias e as manifestações culturais de seu povo.” (LARA,1998: 05)

Durante o processo de aprendizagem dos idosos nas aulas de Educação Física, consideramos a cultura e as experiências daquelas idosas. Através desse processo, elas foram

motivadas a praticar atividades físicas a partir de seu próprio conhecimento, de sua própria cultura, do folclore – do reis e das pastorinhas.

A partir da cultura e das experiências vividas por aquelas idosas, buscamos as danças que fazem ou fizeram parte de suas vidas, utilizando-as nesse processo de motivação na prática de atividades físicas.

Ao ouvir a música, as idosas expressaram seus sentimentos e emoções através da dança, cantando e movimentando o corpo, reconhecendo aquele toque, aquelas palavras como algo que faz parte de sua identidade, de sua cultura, de seu mundo.

CAPÍTULO 4

4.1 – Folclore

Conceito

Devido à sua enorme complexidade e dificuldades teórico – conceituais e densidade prática, a literatura corrente apresenta diferentes concepções sobre o folclore.

A palavra FOLCLORE apareceu pela primeira vez em 22 de agosto de 1856, num artigo do arqueólogo inglês William John Thoms, publicado no jornal “The Atheneum” (MARINHO, 1980).

Segundo Marinho (1980), as origens do folclore remontam às lutas orientais ou aos mitos que tanto ilustraram a literatura grega. O interesse pelas tradições, baladas, histórias e superstições dos povos simples não é uma inovação recente.

Cascudo (2000) concebe **folclore** como ciência de psicologia coletiva, observada por meio de pesquisas e das manifestações espirituais, materiais e culturais do povo.

Para Fernandes (2003), o folclore é um campo de investigações para os cientistas sociais, permitindo melhor compreender o comportamento humano. Nele, apresentam-se os valores culturais de uma coletividade, as circunstâncias ou condições em que eles se atualizam, sua importância na formação do horizonte cultural de seus portadores e a criação ou a motivação de seus centros de interesse, a relação deles com as situações sociais de que emergem:

“Entendido como um campo especial de indagações e de conhecimento, o folclore constitui uma disciplina humanística, podendo lançar mão, como esta, de técnicas de trabalho científico, sem ser uma ciência propriamente dita. Embora algumas fases do processo de

investigação dos cientistas sociais e dos folcloristas sejam fundamentalmente similares, em particular no que diz respeito à formação de coleções folclóricas, a contribuição deles à explicação dos 'fatos folclóricos' difere entre si como o conhecimento estético contrasta com o conhecimento científico da realidade.” (FERNANDES, 2003:23)

Fernandes (2003), ao investigar a relação entre o folclore e a sociedade, admite que, para relacionar as ocorrências folclóricas às situações sociais de vida, é necessário que o investigador acompanhe todas as fases que precedem a preparação de uma festa; permaneça na comunidade durante sua realização e também posteriormente, para verificar como se reflete: “(...) *na rotina da vida social e nas atividades de determinados personagens das comunidades investigadas.*” (Fernandes, 2003: 29)

Fernandes (2003: 29) concebe o folclore como realidade social em virtude de: 1 – as ocorrências folclóricas

“(...) exprimirem modalidades do comportamento coletivo; 2 – e em outro, de se vincularem às condições de vida social organizada da comunidade, assumindo, por isso, o caráter de ocorrências que satisfazem a necessidades psicossociais e socioculturais determinadas.”

Para a identificação, a compreensão e a interpretação dessas necessidades, esse autor propõe que o cientista social descreva as ocorrências folclóricas por meio das motivações, das situações sociais de vida e das compensações presentes em jogo.

Ao analisar a relação entre a educação e o folclore, Fernandes (2003) postula o valor educativo do folclore: Por meio do jogo e da recreação, ocorre a preparação da criança para a vida e seu amadurecimento para transformar-se em um adulto em seu meio social.

Segundo Fernandes (2003), o folclore nasceu de uma representação do desenvolvimento social e cultural. E, partindo de um esquema puramente evolucionista, porém rudimentar, os primeiros pesquisadores e folcloristas admitiam conceitualmente que

ele abrangia tudo o que culturalmente se explicasse como apego ao passado – as soluções costumeiras e rotineiras -, compreendendo todos aqueles elementos que a secularização da cultura substitui por outros novos, relativos a um estágio cultural mais adiantado.

“Houve época em que se supunha ser o folclore uma ‘reliquia’ do passado longínquo – algo tosco, mas ingênuo, típico saber do ‘homem rústico’. Admitia-se que ele devia ser preservado, não porque fosse essencial, porém porque de sua preservação dependeria a veneração do passado, dos costumes e das tradições.” (FERNANDES, 2003:65)

Em razão do seu próprio objeto, o folclore ainda permanece em uma posição incômoda, entre a ciência e a arte. O mesmo nome **folclore** serve tanto para designar os elementos da tradição oral como os da arte popular. Tanto é folclorista aquele que se dedica ao estudo científico do folclore como aquele que se interessa por diletantismo (FERNANDES, 2003).

Segundo Fernandes (2003:04),

“(...) os escritores brasileiros que pretendem o qualificativo altamente honroso de folclorista precisam fazer jus a ele, mediante a realização de trabalhos que explorem, com seriedade, os recursos específicos da pesquisa folclórica propriamente dita. Doutro lado, nada há a objetar contra os escritores que pretendem estudar o folclore como realidade psíquica, social ou cultural. Somente para que as aspirações se concretizem, seria desejável que fizessem isso, de fato, através dos procedimentos de investigação da psicologia, da etnologia ou da Sociologia”.

Brandão (1986) investiga o folclore sob a dimensão conceitual. Ele admite a existência de uma confusão conceitual acerca do folclore, principalmente entre esse conceito e o conceito de **cultura popular**.

Brandão (1986:36) caracteriza o fato folclórico como um fato cultural que possui características próprias, que *“é absorvido pela comunidade de praticantes e assistentes*

populares, justamente porque é aceito por ela e incorporado ao seu repertório de maneiras de pensar, sentir e agir de um povo preservadas pela tradição popular...”

Esse autor destaca que o fato folclórico se reproduz porque é vivo, dinâmico e significativo para a vida e para a circulação de trocas simbólicas, de bens, de serviços e de ritos entre as pessoas que constituem os grupos sociais.

De acordo com Brandão (1986:44), os folcloristas consideram a Folia de Santos Reis um fato folclórico:

“Ela é uma persistência cultural popular, é uma tradição muito antiga do catolicismo de folk. É anônimo o ritual, não tem autor ou dono, embora cada “Companhia de Folia” tenha seu mestre, embaixador ou chefe. Sobre uma estrutura básica que no Brasil se esparrama do Rio Grande do Sul ao Maranhão, há criações pessoais, há formas peculiares de cada “companhia” refazer e recriar”.

Esse autor admite que as estruturas e as redes sociais presentes no folclore constituem uma lacuna do conhecimento.

Segundo Brandão (1986), nos Estados Unidos e em alguns países da Europa, predomina a idéia de fazer parte do folclore apenas o que pode ser incorporado à categoria de literatura oral, a qual inclui as produções orais do saber popular e exclui os processos de produção e os produtos desse saber, sob forma de cultura material:

“Este modo de compreender o folclore estabelece dois pontos que, pelo menos aqui, no Brasil, acabaram por ser sempre polêmicos. Primeiro, estende o folclore à cultura primitiva, aos mitos, lendas e cantos, por exemplo, das sociedades tribais dos índios do Brasil. Segundo, considera o folclore como uma disciplina diferenciada de uma ciência, a Antropologia, e não como uma ciência autônoma.” (BRANDÃO, 1986:29)

O mesmo autor ainda admite que:

“Na cabeça de alguns, folclore é tudo o que homem do povo faz e reproduz como tradição. Na de outros, é só uma pequena parte das tradições populares. Na cabeça de uns, o domínio do que é folclore é tão grande quanto do que é cultura. Na de outros, por isso mesmo folclore não

existe, e é melhor chamar cultura, e cultura popular o que alguns chamam folclore. E, de fato, para algumas pessoas as duas palavras são sinônimas e podem suceder-se sem problemas em um mesmo parágrafo.” (BRANDÃO, 1986:23)

Aos poucos, a idéia de folclore associada apenas à tradição popular e às sobrevivências populares expandiu-se, estendendo-se a outras dimensões, mais relacionadas à vida do povo, à sua capacidade de criar e recriar. Passou a referir-se a tudo o que existe como forma peculiar de sentir e pensar o mundo, existindo também como costumes e regras de relações sociais. Mais ainda – lembra Brandão (1986) – como expressões materiais do saber, do agir, do fazer populares.

Brandão (1986: 34) admite que: *“A criação do folclore é pessoal. Mas a sua reprodução ao longo do tempo tende a ser coletivizada, e a autoria cai no chamado ‘domínio’ público.”*

Fatos, ações, lendas, músicas, danças, rezas, artesanato, festas, aceitos coletivamente, reproduzidos de pessoa para pessoa, de geração para geração, incorporados ao modo de vida de uma comunidade, vindas de uma memória oral, podem ser considerados folclore, mesmo que, por algum tempo, os autores tenham sido conhecidos e depois tenham caído no anonimato. O folclore agrega-se à cultura popular de um povo, incorpora “a ação” coletivizada, invadindo o modo de viver de um ou mais povos, suas crenças, seus saberes. (BRANDÃO, 1986)

A Carta do Folclore Brasileiro, aprovada pelo Congresso Brasileiro de Folclore, no Rio de Janeiro, em 1951, condenou o preconceito de só se considerar folclórico o fato espiritual, e aconselhou o estudo da vida popular em toda a sua plenitude, quer no aspecto material, quer no aspecto espiritual. A mesma Carta considerou o Folclore como integrante da Antropologia Cultural, porque, na realidade, seu estudo é o homem e suas relações culturais,

embora também faça parte das reflexões da Sociologia, da Psicologia, da História, da Geografia, da Lingüística e da Arte. (ALMEIDA & MEDEIROS, 1973)

“A Carta do Folclore Brasileiro” assim concebeu o fato folclórico:

“Constituem o fato folclórico as maneiras de pensar, sentir e agir de um povo, preservadas pela tradição popular ou pela imitação, e que não sejam diretamente influenciadas pelos círculos eruditos e instituições que se dedicam ou à renovação de patrimônio científico e artístico humano ou à fixação de uma orientação religiosa e filosófica. São também reconhecidas como idôneas as observações levadas a efeito sobre a realidade folclórica, sem o fundamento tradicional, bastando que sejam respeitadas as características de fato de aceitação coletiva, anônimo ou não, essencialmente popular.” (apud ALMEIDA & MEDEIROS, 1973:05)

Lembram Almeida & Medeiros (1973) que o fato folclórico tende ao anonimato, pois, tendo sido aceito e modificado pela coletividade, passa a ser uma obra do povo e, dessa forma, despersonaliza-se o autor. Possui inúmeras expressões. Pode ser uma criação anônima aceita e incorporada por todos, ou um fato erudito assimilado pelas camadas populares, onde se folclorizou. Nesse sentido, ele é modificado e alterado. O fato folclórico não é estável, conserva-se em perpétuo vir-a-ser e, daí, a importância das variantes. Tudo tem seu autor, que será desconhecido ou conhecido pelos eruditos, mas o povo ouviu aquilo sem saber de onde vem e dele se apropriou, e o transformou, e o fez coisa sua.

Como o folclore passa de pessoa para pessoa e de geração para geração o fato que o representa pode ser modificado e transformado, dando origem a inúmeras variantes, seja um conto, uma cantiga, uma história, uma dança.

A relação entre os meios de comunicação de massa e o folclore é problemática. Os primeiros tendem a incorporá-lo sob a óptica do mercado, tornando-o um objeto de compra e

venda. As conseqüências dessas atitudes são graves. A identidade, fortalecida no domínio do folclore, pode ser comprometida.

Cabe pensar até que ponto o folclore, mesmo sendo modificado pelos meios de comunicação de massa ou de uma geração para a outra, mantém viva a sua estrutura. Ele pode se revelar como um *locus* de resistência, fluindo e se reproduzindo nas relações interpessoais e familiares, pais e avós ensinando os valores tradicionais a filhos e netos.

O folclore possui uma dimensão existencial. Ele é vivido todo o tempo. As pessoas praticam, ao longo de sua existência, ações herdadas de sua cultura. Antes mesmo de nascer, o homem já se insere no universo folclórico, por meio das crenças e dos costumes. Ao nascer, é embalado por cantigas de ninar, alimenta-se com comidas típicas de sua região, pratica ações religiosas ou espirituais, seguindo rituais tradicionais.

As manifestações do folclore brasileiro possuem diferentes origens. A presença européia é bastante marcante, pois os portugueses fizeram-se presentes entre a população colonial. Também houve influência marcante das populações indígena e negra, conforme a região e a importância que tiveram no processo de colonização, e da Igreja Católica onde, nas comemorações religiosas, juntaram-se traços folclóricos de origens diversas.

4.1.1 – Danças

Lima (1993) analisa a relação entre a dança e a educação de crianças. Ela admite que os princípios dessa relação se aplicam a adolescentes, a adultos e a idosos.

Essa autora destaca a capacidade criadora do homem como a que mais o diferencia dos animais. Ela concebe o homem como um ser criativo por natureza.

Lima (1993) admite que a dança articula uma relação de proximidade entre a criança e a natureza. Para a autora, a criança vivencia certos fatores físicos, como o espaço, o tempo, o peso e a fluência, por meio da dança.

Essa autora concebe a dança como uma das formas de arte mais adequadas à criança, desenvolvendo nela a sensibilidade e a criatividade. Nesse contexto, em conformidade com a autora, cabe ao educador oferecer à criança situações que permitam o enriquecimento de suas experiências.

Adib (1994) analisa a relação entre a educação física e a cultura. Esse autor, baseado em Guiraldelli (1988), admite a existência de uma significativa influência que a ideologia da classe dominante exerceu sobre cada tendência que a Educação Física apresentou no Brasil.

Esse autor defende uma nova perspectiva de Educação Física, baseada no paradigma que concebe o homem em sua totalidade e despreza a visão dualista Corpo / Mente. Nesse paradigma, conforme o autor, o ser humano é percebido dentro de um contexto sócio-cultural, no qual deixa suas marcas e seus signos.

Adib (1994: 58), fundamentado em Mauss (1974), sustenta que

“(...) o andar, o sentar, o gesto de pentear cabelos e o de comer, o brincar, o aperto de mão e o dançar são determinados culturalmente, e essa constatação tem de ser levada em consideração quando o objetivo de estudo for o Ser Humano em movimento.”

Fundamentado em Santin (1990), Adib (1994) propõe que a Educação Física encontre suporte na Antropologia Cultural, para a compreensão do ser humano que se movimenta e que, por meio desse movimento, revela a si mesmo e o contexto de suas relações sociais.

Esse autor considera que a tarefa que cabe à Educação Física, neste momento, é interpretar as manifestações da Cultura Corporal emergentes da Cultura Popular e do saber da classe oprimida.

Adib (1994: 60) propõe a exploração das manifestações da Cultura Corporal no programa de Educação Física, por meio de quatro eixos temáticos:

“1 – A Expressão Corporal através das Danças Populares Regionais e da Mímica e Teatro Popular, resgatando temas de cada cultura, com ênfase nos aspectos histórico – críticos de cada prática.

2 – Os Folguedos, Brincadeiras e Jogos criados e recriados pela arte e sabedoria populares e que carregam um forte significado sobre a maneira de ser, sentir e pensar do nosso povo.

3 – O Esporte, tanto sob o ponto de vista das modificações que cada cultura estabelece (as diversas maneiras de se “jogar bola” se referindo ao futebol, por exemplo), como também numa referência etno – histórica das práticas desportivas populares, proporcionadas pelas diversas vertentes étnicas, como por exemplo: a arqueria, a canoagem, as lutas rituais indígenas, a corrida em meio rústico, corrida de toras, vaquejada, corrida de argolas, derrubada de bezerros, regatas de saveiros e jangada, dentre outras.

4 – A Capoeira, que tanto pode ser luta como esporte, jogo ou dança e que traz consigo um vasto conteúdo histórico a respeito da resistência à dominação do negro pelo branco ou, em última análise, do oprimido pelo opressor”.

Adib (1994: 60) defende a concepção do homem em sua totalidade, a fim de compreendê-lo:

“Se quisermos compreender o Ser Humano que se movimenta e é modificado pelo seu meio, que explora e é explorado pelo próprio semelhante, que resiste e que se entrega mesmo sem perceber, o Ser Humano criativo e curioso, dócil e contestador, temos que enxergá-lo como um todo, como reflexo de seu mundo, como um ser único, valorizando toda riqueza de significados que se expressa quando ele dança, brinca, joga e luta.”

Esse autor reconhece a existência de uma dívida histórica por parte da Educação Física com relação às classes populares.

Lara (1998) propõe a dança, baseada no método de Paulo Freire, especialmente quanto ao conceito de temas geradores. A autora entende que esse método desenvolve uma visão crítica da sociedade, por meio do uso de vocábulos referentes à realidade dos educandos. Na concepção desse método, a organização dos conteúdos prioriza a visão de mundo das pessoas, por meio de uma ação dialógica.

Essa autora defende sua proposta educacional de dança objetiva, a partir do estímulo à necessidade da criação humana e de sua experiência estética, a construção de movimentos. Na visão da autora, a dança é concebida, nessa proposta, como transformadora, e não reprodutora; como expressão da sensibilidade humana, e não a demonstração da exuberância física; possibilita o diálogo dos corpos, uma comunhão dos mesmos.

Admite que sua proposta é viável na escola, na universidade, nos grupos de dança, nas academias, enfim, onde haja a vontade política de buscar o diálogo libertador.

Nanni (2003), ao investigar a dança, admite que os desportos e a dança, como expressão cultural e educação das crianças, sempre estiveram presentes na vida de qualquer povo, desde as civilizações mais antigas até nossos dias.

Nanni (2003: 07) acentua que as danças, em qualquer época da história, em qualquer espaço geográfico, foram concebidas, por todos os povos, como:

“(…) representação de suas manifestações, de seus “estados de espírito”, permeios de emoções, de expressão e comunicação do ser e de suas características culturais.. É ela que traduz por meios de gestos e movimentos a mais íntima das emoções acompanhada ou não de música e do canto ou de ritmos peculiares.”

Essa autora destaca que a dança, como toda atividade humana, recebeu a influência das formas e das instituições sociais. A autora ressalta a atitude ambígua da Igreja com relação à dança, considerando-a às vezes, em outras tolerando-a. Ela, contudo, afirma que a Igreja utilizou as danças de caráter místico no culto dos fiéis, especialmente as corolas.

Nanni (2003), fundamentada em Portinari (1989), ressalta a importância da dança para os gregos, que a utilizaram em mitos, em lendas, em cerimônias, na literatura, além de incluírem-na como disciplina obrigatória na formação do cidadão.

Para ela, a dança, integrante da educação da Grécia antiga, era utilizada a partir dos cinco anos estendendo-se até a velhice.

Admite, também, que a dança como educação foi utilizada pelos romanos, porém com menor intensidade do que pelos gregos.

O ensino da dança durante a Idade Média seguiu duas tendências: de um lado, os aristocratas, que executaram danças próprias de sua classe social; de outro, as comunidades camponesas, que preservaram as formas tradicionais das manifestações populares (NANNI, 2003).

Na Renascença, em conformidade com essa autora, a dança sofreu influência do humanismo: concebe beleza como a formação, pelo corpo e pelo espírito, de um todo harmonioso.

Batalha (1988), citado por Nanni (2003), considera o século XIII como o início da distinção entre as danças dos camponeses e a dança dos nobres.

Oliveira (2001) analisa o Projeto Pró – Culturas Populares com Ênfase no Folclore, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, que se constitui em um núcleo integrado de estudos e aprendizagem de artes corporais, para a reflexão permanente e sistemática da Cultura Popular. Conforme a autora, a metodologia desse projeto centra-se numa orientação de caráter etnográfico, inscrevendo-se no campo da análise do conteúdo.

Essa autora destaca as várias ações desenvolvidas por meio desse projeto: oficinas, visitas a comunidades, produção de artigos, vídeos sob forma de documentários, painel e comunicação oral (palestras, seminários simpósios), implementação e participação em eventos, como a Festa da Páscoa, Festa Junina, Semana do Folclore, I Simpósio Nacional sobre Espaço e Cultura, II Congresso de Extensão das Universidades Públicas da Região Sudeste, UERJ sem Muros e Festa de Natal. Acentua, ainda, a realização de vários projetos em 1999, por parte do Pró – Culturas Populares com Ênfase no Folclore.

A autora concebe a Educação Física como desenvolvimento integral do ser humano, e não apenas como aperfeiçoamento das qualidades materiais, físicas, exteriores do homem.

4.1.2 – Danças Folclóricas

Há uma aproximação entre o estudo de Lara (1998), que trata do conceito **tema gerador** e o de Gehres (2003), que utiliza o conceito **tema – conteúdo**.

Gehres (2003) investiga a dança popular na pré-escola e no primeiro grau menor, sob a dimensão teórico – metodológica. A autora admite que a dança, como arte do movimento produzida pelo homem, aparece, na pré-escola e nas escolas de primeiro e segundo graus, de duas formas: assistemática (festas comemorativas de ciclos populares, festas em datas comemorativas) ou sistemática (seu conteúdo faz parte do currículo).

A autora destaca a dança popular como um dos tipos de dança mais encontrados nessas escolas. Gehres (2003: 04) utiliza o mesmo conceito de danças populares, proposto por Oliveira (1991: 26):

“(…) danças populares ou folclóricas [são] tipos específicos de danças que anonimamente caíram no domínio público e são dançadas em várias ocasiões sociais, especialmente pelos escalões subalternos de uma sociedade de classes. Não são danças da moda, pelo contrário. Danças populares são aquelas que persistem no tempo e continuam preservando os mesmos elementos dentro de uma mesma estrutura, apesar de estarem sendo constantemente recriadas pela iniciativa criadora dos seus praticantes ou por necessidade de adaptação a novos contextos. São danças que normalmente se aprende a dançar por imitação direta, na própria vida, longe de situações formais e eruditas de transmissão de saber. Danças populares ou folclóricas são as danças típicas, particulares de cada região ou país, que, diferentemente das danças eruditas, por razões históricas não se universalizaram.”

Ela defende a dança popular como um “tema – conteúdo” que deve ser tratado nas escolas. Essa autora não atribui significado ao termo “tema – conteúdo”. Acentua que a dança popular possui uma função social lazerística ou religiosa: dança-se com o objetivo de

comemorar casamentos, colheitas, chuvas, nascimentos; ou com o objetivo de comunicar-se com seus deuses, os santos, os orixás e as forças da natureza.

A autora entende que essa função social da dança popular deve determinar os elementos, a estrutura das danças (a forma) e seu conteúdo. Especificamente quanto à forma, Gehres (2003: 05), fundamentada em Laban (1990), sugere que sejam consideradas as seguintes questões:

- “1 – Quem dança? o corpo (cabeça, tronco, extremidades e quadril)
- 2 – O que dança? as ações (os gestos, as mudanças de suporte, os saltos, os giros, os deslocamentos, as paradas)
- 3 – Como dança? a dinâmica (as ações de esforço que aparecem a partir da combinação dos quatro fatores do movimento tempo, espaço, peso, fluência)
- 4 – Onde se dança? o espaço (o plano da mesa, o plano da porta, o plano da janela)
- 5 – Com quem dança? a relação (carregar o peso, aproximar e afastar, circular, tocar, olhar)”.

Ela propõe que o ensino da dança popular ocorra de maneira lúdica, tanto o da forma quanto o do conteúdo.

De acordo com Mendes (1985), dança é, basicamente, movimento e gestos. Mesmo o homem primitivo devia ter consciência de que seus movimentos e gestos só obteriam um efeito mágico ou encantatório quando executados dentro de certas regras e medidas.

“E, provavelmente, antes mesmo de procurar expressar-se ou comunicar-se através da palavra articulada, o homem criou com o próprio corpo padrões rítmicos de movimentos, ao mesmo tempo em que desenvolvia um sentido plástico do espaço.” (Mendes, 1985:06)

O mesmo autor descreve a indissolúvel união entre o ritmo e a dança, esteticamente aceita por muitos e também defendida pelos que a consideram como um elemento de organização social dos povos primitivos, responsável pela sociabilização dos homens, uma expressão da cultura humana.

“Como toda atividade humana, a Dança sofreu o destino das formas e das instituições sociais. Assim, estas perspectivas abrem uma relação entre as peculiaridades, características e o caráter dos movimentos dançantes e o desenvolvimento sócio-cultural dos povos em todo os tempos.” (NANNI, 2003:07)

Laban (1990) apud Bregolato (2000) afirma que as danças folclóricas dos países europeus têm origem na Idade Média.

“Elas são provenientes dos bailes e danças campestres, que o povo dançava a seu modo para sua diversão. Numa era pré-industrial os artesãos e camponeses possuíam uma vida de intenso movimento corporal, pois no trabalho, todo o corpo estava ocupado. A obtenção da matéria-prima, a compra, o transporte, o próprio processo de produção e a venda estavam a cargo do trabalhador. Diferente da indústria, onde a pessoa realiza uma mesma função o dia todo, quando não a vida toda, com movimentos repetitivos e relativamente simples.”
(BREGOLATO, 2000:89)

“Orgulhoso de seu trabalho emanava sua independência nas danças festivas e lúdicas, e nelas colocava seus impulsos criativos. Com a autonomia de criar, a dança folclórica e popular permitiu a cada região exprimir seus valores através da dança..” (BREGOLATO, 2000:89)

Bregolato (2000) considera que as danças folclóricas representam uma das manifestações da gente dos campos e das cidades.

Para o autor, elas são de origem popular, incorporadas coletivamente e representam a cultura de um povo, como as superstições, os valores. Correspondem a formas de comunicação ou de transmissão de sentimentos, crenças e emoções coletivas. As danças folclóricas vão passando de geração a geração, valorizando e perpetuando a tradição de uma cultura.

São inúmeros os tipos de danças, dependendo da linguagem e costumes de cada país de origem, povo, região, cultura. Vincula as danças folclóricas internacionais a um ritmo que se associa a seu lugar de origem. Para efeito de ilustração, esse autor cita as seguintes danças

folclóricas: Rumba (Cuba), Tarantela (Itália), Samba (Brasil), Dança do Ventre (Arábia), Ula Ula (Havai), Flamenga (Espanha).

A dança possui inúmeras funções, tais como afirmar a identidade de um povo, estabelecer comunicação entre povos e gerações, representar ações, simbolizar fatos.

Na literatura corrente, constata-se a existência de poucos estudos que tratam da relação entre as danças folclóricas e a educação física.

Nesse sentido, Sales (2003) investiga a utilização das danças folclóricas no contexto pedagógico da educação física das escolas municipais, estaduais e particulares do ensino fundamental da zona urbana da cidade de Montes Claros – MG. Seu estudo demonstrou que a maioria dos professores de Educação Física desse município utiliza as danças folclóricas em suas práticas pedagógicas. Considerando as redes de ensino, os professores de Educação Física das escolas municipais são os que mais utilizam as danças folclóricas, seguidos dos professores das escolas particulares e das escolas estaduais. *“Uma das principais finalidades das danças folclóricas é dar uma idéia da vida popular de um país nas suas tradições artísticas, poéticas e musicais.” (SALES, 2003: 14)*

A representação das danças folclóricas leva à busca do conhecimento dos ritmos, dos instrumentos, das vestimentas, dos passos, das letras, das superstições, caracterizando toda a história de um grupo social. Pode-se conhecer um povo por intermédio de suas danças.

A dança folclórica pode ter um caráter profano, dramático, sarcástico, sagrado ou guerreiro, representando sentimentos de vitória, derrota, alegria, louvor ou desilusão.

Nossa literatura é rica em danças folclóricas, mas poucas comunidades e regiões conseguem manter vivas suas práticas e as características peculiares. Inúmeros obstáculos dificultam essa preservação. A modernização e as rápidas transformações sociais pelas quais

passa o mundo moderno acabam “agredindo” e “massacrando” nossas raízes e culturas tão fortemente marcadas nos tempos antigos.

“As principais variantes entre as danças folclóricas de distintos países ou diversas regiões de uma mesma nação têm sua base nas diferenças de condições climáticas, geográficas e econômicas.” (OSSONA, 1988:69)

“As condições climáticas de cada região influem sobre a aceleração ou moderação do tempo. (...) Os movimentos do homem são, de forma geral, influenciados pelo terreno em que vive, e muito cedo esta forma total de mover-se é refletida também na ação dança..” (OSSONA, 1988:71)

4.1.2.1 – Pastoris e Reis

Colares & Silveira (1999) analisam duas festas religiosas que compõem o Ciclo do Natal: a Folia de Reis e as Pastorinhas. Elas se limitam a descrever essas festas e a transcrever alguns versos.

Côrtes (2000) investigou os fatos relacionados à vida de Jesus Cristo que são comemorados desde o surgimento da religião cristã, sendo que o conjunto dessas festas é denominado *epifania*, que significa “amanhecer da luz do dia”.

As Pastorinhas são uma dança folclórica de caráter religioso. Esse estudo partiu da associação da cultura e religiosidade de sua origem, pois é uma dança católica fortemente vinculada aos valores e crenças de um povo. Nessa dança, percebe-se a presença de fortes grupos de pastores e pastoras que dançam, segundo a tradição.

Os grupos de pastorinhas são uma reminiscência da tradição e dos fatos evangélicos que falam dos pastores que, convocados por um anjo, foram até uma manjedoura, assinalada por uma estrela, onde encontraram um menino recém-nascido com seus pais.

Segundo a Enciclopédia Barsa (1993), *Pastoris* é um folguedo dramático popular, característico do Nordeste brasileiro e originário, possivelmente, das festas e cantos dos pastores da Idade Média. O singelo costume medieval parece ter evoluído até o “auto”. Foi clássico em Portugal o *Auto do Presépio*. Neste, além dos personagens bíblicos, havia a presença de elementos cômicos, como o velho, o vilão, o rústico, o soldado, o marujo etc. Tinha, contudo, sentido apologético, de ensino e defesa da verdade religiosa, do mistério da Encarnação.

De acordo com a Enciclopédia Barsa (1993), a popularidade do tema o foi afastando tanto da devoção intencional como da tecnicidade cênica do período clássico do séc. XVI. Assim, os “pastoris” ou “lapinhas” (de “lapa”, “presepe”) passaram a ser meramente folclóricos. Eram, como ainda hoje ocorre em algumas cidades do Nordeste, representados em tablados ou palcos de praça pública. Suas músicas ora de grave acento religioso e sentimental, ora ligeiras, são geralmente entremeadas de danças de compasso vivo e animados volteios. Os personagens distribuem-se em dois cordões, o azul e o encarnado, cores votivas de Nossa Senhora e de Jesus Cristo. Entre eles, os mais conhecidos são Mestra e Contramestra, Diana, Belo Anjo, o Velho (figura cômica), o Zangal, Estrela do Norte, Cruzeiro-do-Sul e outros, que aparecem ocasionalmente, por influência local ou reminiscência avivada. Não faltam também em tais encenações a apresentação das figuras, loas ao público e a despedida final, tudo cantado e dançado. O ponto alto da representação dos “pastoris” é a “noite de festas”, na antevéspera da “missa do galo”.

De acordo com Cascudo (2000), pastorinhas representam a visita dos pastores ao estábulo de Belém, ofertas, louvores, pedidos de bênção, com cantos, louvações, loas, entoadas diante do presépio na Noite de Natal, aguardando-se a missa da meia-noite. As pastoras cantam ao ritmo dos pandeiros, e a orquestra é de pau e corda, violões, cavaquinhos, com um instrumento de sopro solista.

“Os grupos de pastorinhas são formados por jovens adolescentes, vestidas de saias rodadas, floridas, blusas brancas com rendas, avental, chapéu de palha cheio de flores e uma cesta com frutas. Cantam e dançam com muita graça, louvando o Menino – Deus.”
(COLARES & SILVEIRA, 1999: 120)

Os grupos de pastores e pastoras saem às ruas, visitando presépios e lapinhas, entre 24 de dezembro e 6 de janeiro. Também pedem licença para cantar, louvar e saudar o Deus Menino e, em alguns lugares, é comum que as pastorinhas se apresentem dentro das igrejas, cada personagem entoando seu canto específico, o que faz lembrar e reviver a origem desse folguedo, nascido dos autos de Natal da Idade Média e da Renascença (HORTA, 2000: 116).

Ott (1957) investiga os bailes pastoris do estado da Bahia. O autor admite que esses bailes configuram um gênero literário da poesia popular praticamente desaparecido em Salvador e prestes a ser esquecido no sertão baiano. Ele acentua que os bailes pastoris são de origem portuguesa, remontando-se ao costume dos primeiros séculos do cristianismo, em que se armava um presépio, para adorar o Menino Jesus.

Esse autor ressalta que São Francisco de Assis, no século XIII, utilizou esse costume. A partir daí, conforme o autor, os bailes pastoris se espalharam por toda a Europa. Segundo o autor, esses bailes foram denominados primeiramente de autos pastoris. Ele vincula essa mudança de designação (de auto pastoril a baile pastoril) à transformação para o mundano.

Ott (1957) destaca que os bailes pastoris receberam a proteção dos senhores de engenho ou dos coronéis, contra as tentativas reformadoras da igreja. Dessa maneira, na visão do autor, sobreviveram às escondidas.

Esse autor, ao comparar os ternos e os reisados aos autos e aos bailes pastoris, admite as seguintes diferenças: os ternos e os reisados são mais curtos do que os autos e os bailes pastoris; as melodias dos ternos são mais bonitas do que as dos bailes pastoris. Especificamente quanto aos ternos, o autor ressalta a existência de alguns que nem mencionam os reis magos. Quanto à diversidade de ternos, ele acentua tanto a semelhança de assuntos e costumes, como a diferença entre textos e melodias, evidenciando a passagem de geração a geração, pela tradição oral.

Quanto aos reisados, aos Bumba-meu-boi e às cheganças, ele considera que, por serem mais longos, foram transmitidos pela tradição escrita, em cadernos.

Figueiredo & Amaral (1996), ao investigarem os ternos e reisados no município de Macaúbas – BA, admitem que, na práxis, o povo não faz distinção entre terno, rancho, reisado e assustado. Os autores concebem terno como um grupo em que há mais requinte, sendo que suas músicas se caracterizam por certo grau de erudição. Eles consideram o rancho como um grupo intermediário entre o terno e o reisado, no tocante à organização.

Quanto ao conceito **reisado**, esses autores destacam que seu tema é um animal, planta ou objeto inanimado que nomeia o grupo. Com relação à organização, na visão dos autores, é muito popular, aproveitando xácaras e romances. De acordo com os autores, em seu meio, utiliza-se o terno Reis, que também se refere à música cantada na porta da pessoa que recebe o grupo.

Eles concebem **assustado** como um terno específico da cidade de Salvador, que visita a Lapinha.

Esses autores consideram **terno, rancho, reisado e assustado** como nomes de grupos que comemoram a Adoração dos Magos ao Menino Jesus, cuja festa é celebrada pela Igreja em 6 de janeiro.

Colares & Silveira (1990) admitem que, durante o ciclo do Natal, surgem os foliões, devotos dos Reis Magos, que cantam à noite; batem às portas das casas, solicitando a entrada, para ganharem esmola. Segundo as autoras, vêm numa melopéia uniforme, acompanhada de violas, caixas e sanfona, louvam os Reis Magos. Às vezes, o dono da casa é avisado de que os foliões vão visitá-lo, outras não. Recebidos, dançam e sapateiam, são servidos de café e biscoitos, ou até de cachaça.

Morais Filho (2002), ao analisar o Reis no estado da Bahia, admite que, enquanto os brasileiros se esquecem de sua história política e de sua literatura, perdem suas tradições e suas festas, os europeus as conservam e sentem orgulho delas. Conforme o autor, os brasileiros se envergonham de seus costumes.

Esse autor destaca a diferenciação entre as festas do Natal no Brasil e as congêneres na Europa: a existência de três fatores no Brasil – o elemento branco ou português, o africano e o mestiço; a existência do elemento nacional como único fator na Europa.

Segundo o autor, a realização, na Bahia, dos presépios, dos bailes pastoris e dos descantes de Reis prolonga-se até o carnaval.

CAPÍTULO 5

5.1 – Qualidade de vida

Constata-se, na literatura corrente, que o termo **qualidade de vida** possui vários significados, implicando imprecisão conceitual e, às vezes, carece de significado, embora seja utilizado pelos autores.

Assim, Goyaz (2003) investiga a importância das atividades físicas, recreativas e de lazer para a qualidade de vida na terceira idade. A autora não atribui significado ao conceito **qualidade de vida**.

Essa autora destaca a ocorrência de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, no processo de envelhecimento, e um decréscimo gradual das aptidões físicas.

Ela defende a utilização, por parte dos idosos, de atividade física bem orientada, a qual contribui para: melhorar a capacidade cardíaco – respiratória; melhorar o equilíbrio; melhorar o andar; aumentar o nível de atividade física espontânea; melhorar a auto – eficácia; a manter e/ou aumentar a densidade óssea; controlar a diabetes, a artrite e doenças cardíacas; melhorar a ingestão de alimentos; diminuir a depressão; fortalecer os músculos das pernas e costas; melhorar os reflexos; melhorar a sinergia motora das reações posturais; incrementar a flexibilidade; melhorar a mobilidade; manter o peso corporal; aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos; diminuir lesões musculares e melhorar a auto-estima.

Goyaz (2003) acentua a importância do projeto Terceira Idade em Atividade, da Universidade Federal de Goiás, que, durante três anos, ofereceu aos idosos da comunidade atividades esportivas e culturais; e do projeto Começar de novo, na área da dança.

Anderson et al (1998) investigam a relação entre a saúde e a qualidade de vida entre os idosos que participam do Projeto de Promoção da Saúde, desenvolvido pelo Núcleo de Atenção ao Idoso, da Universidade Aberta da Terceira Idade (UERJ). Os autores não atribuem significado ao conceito **qualidade de vida**. Seu estudo apontou os seguintes resultados:

1 – Aspectos sociais: a) Família – a maioria dos idosos entrevistados, cerca de 68%, não possui vínculo conjugal;

b) Habitação – a maioria (62,4%) declarou ter moradia própria; 18,3% moram em imóveis alugados e 12,9%, em residências de parentes;

c) Escolaridade – 2,2% não tem instrução alguma; 23% cursam o ensino médio; 11%, o curso superior; 46,2% cursaram até a 4ª série do primário;

d) Trabalho e recursos econômicos – a maioria (84%) exerceu atividade ocupacional remunerada;

e) Atividades no tempo livre – as mais frequentes, dentre as atividades realizadas no lar, foram: assistir à televisão (93,5%), ouvir rádio (78,5%), ler (67,7%) e costurar (53,8%). As atividades realizadas fora do lar mais comuns foram: sair para encontros sociais (74,2%), visitar parentes e/ou amigos (60%), ir à igreja (65,6%), ir a passeios e excursões (39,8%);

2 – Aspectos nutricionais: não foi constatado nenhum dado significativo de ingestão deficiente. Contudo, foram identificados percentuais elevados de sobrepeso I e sobrepesos II e III.

Quanto aos resultados dos exames de sangue, 41% dos idosos possuem colesterol sanguíneo entre 200 a 250mg/dl; 40%, acima de 200 mg/dl e 13%, abaixo de 200mg/dl. Com relação aos valores de triglicérides sanguíneos, 55% apresentaram índices de normalidade; 20%, entre 150 a 200 mg/dl; 25%, valores acima de 200 mg/dl. A maioria (72%) apresentou valores normais para glicose sanguínea; 18%, entre 115 a 200 mg/dl; 3%, acima de 200 mg/dl;

3– Atividade física: 56% dos idosos realizam atividade física regular. Com relação ao tipo de atividade, as mais frequentes são: a caminhada (19,4%), a ginástica (14%) e a yoga (5,4%).

As demais são pedalar, nadar, dançar etc.;

4– Morbidade referida e fatores de risco: a) Problemas afetando a saúde – dentre as queixas atuais dos idosos, destacam-se: hipertensão arterial (29%), artrose (25%), dificuldade visual (20,4%), dificuldade auditiva (10,8%) e diabetes (9,7%);

b) Níveis de pressão arterial: posição sentada: existência de 34 hipertensos: posição de pé: existência de 39 hipertensos;

c) Incontinência urinária: 37,6% dos idosos já perderam urina involuntariamente;

d) Insônia: 36,6% dos idosos têm insônia;

e) Quedas: 35,5% dos idosos tiveram queda no último ano;

f) Tabagismo e uso de bebida alcoólica: 4,3% dos idosos têm o hábito de fumar; 27%, fazem o uso de bebidas alcoólica em pequenas quantidades;

g) Atividades de vida diária: a maioria dos idosos (71%) alcançou o nível 5;

h) Atividade sexual: 25% dos idosos mantêm a prática de atividade sexual;

i) Utilização de serviços de saúde:

- consultas e internações: 89,2% dos idosos não foram internados no ano anterior; 85% tiveram consulta médica nos últimos seis meses;

- uso de medicamentos: 85% dos idosos usam regularmente pelo menos um tipo de medicação;

j) Autopercepção do estado de saúde: 49,5% dos idosos consideram o seu estado de saúde como bom; 39,8%, razoável; 11%, ruim;

l) Satisfação em viver e projetos de vida: a maioria (76%) declarou ter boa satisfação em viver e 66% afirmaram ter, pelo menos, um projeto para a sua vida futura.

Samulski & Noce (2002) analisam a relação entre a atividade física, a saúde e qualidade de vida. Esses autores admitem que a relação entre a prática do exercício e a saúde física do ser humano está, hoje, bem fundamentada. Contudo, eles consideram a importância de se obterem conhecimentos na área da saúde mental e da qualidade de vida.

Eles destacam a existência de um significativo corpo de pesquisa que trata da relação entre a atividade física, a saúde mental e a qualidade de vida, principalmente na Europa e nos países norte-americanos. Entretanto, os autores acentuam a inexistência de estudos sistemáticos sobre a relação entre a atividade física e a saúde psicológica.

Woodruff & Conway (1992), Berger & McInman (1993), citados por Samulski & Noce (2002), concebem qualidade de vida como resultado das condições subjetivas de uma pessoa em vários subdomínios, como seu trabalho, sua vida social, sua saúde física, seu humor.

Hackfort (1994), citado por Samulski & Noce (2002), destaca a existência de confusão conceitual na literatura corrente: alguns autores utilizam os termos **saúde psicológica** e **saúde mental** como sinônimos. Esse autor, conforme Samulski & Noce (2002), concebe a **saúde mental** como aquela associada a aspectos cognitivos; e **saúde emocional** como referente ao humor, ao bem-estar e a seus opostos (mal-estar e doença).

Apesar da existência de rico material publicado sobre os efeitos benéficos do exercício físico sobre a saúde psicológica, alguns pesquisadores, segundo Samulski & Noce (2002), duvidam desses benefícios, dentre os quais Hackfort (1994).

Samulski & Noce (2002) admitem a dificuldade relativa à criação de um conceito e à realização de pesquisas conclusivas acerca da saúde, devido à sua fragmentação e à abordagem de apenas um aspecto da vida humana. Para a concepção definitiva sobre saúde, esses autores defendem a necessidade de se considerarem três perspectivas da vida humana: a social, a fisiológica e a psicológica, em um só panorama.

Esses autores fazem referência a um estudo de Samulski & Noce (2002), que objetivou a determinação do conceito de saúde, por parte da comunidade da UFMG (alunos, funcionários e professores) e a verificação dos fatores que motivam a prática regular de atividade física, por parte desses indivíduos. Seu estudo, conforme os autores, evidenciou que o conceito de saúde daquela comunidade está relacionado com os termos alimentação, bem-estar físico e qualidade de vida; e, ainda, que os motivos apontados pela comunidade da UFMG como mais importantes foram: sentir prazer pela atividade, melhorar o estado de saúde e manter-se em boa forma.

Samulski & Noce (2002) admitem a importância do exercício físico para a saúde do ser humano em todas as idades. Para esses autores, cabe aos profissionais da área de saúde informar à sociedade a importância do exercício físico para a manutenção e a obtenção da saúde nas dimensões física, psicológica e social.

Assumpção, Morais & Fontoura (2002), ao investigarem a relação entre a atividade física, a saúde e a qualidade de vida, acentuam que a Educação Física, até a década de 80, priorizou a dimensão bio- fisiológica. Segundo esses autores, a partir da década de 80, passou-se a estudar a Educação Física numa visão mais ampla, multidisciplinar, considerando-se os processos sociais, históricos e culturais. Essa mudança de visão, para os autores, ocorreu graças à contribuição de outras áreas do saber, especialmente das Ciências Humanas.

Ao analisarem o paradigma do estilo de vida ativa, esses autores admitem que o mesmo se sustenta na interação entre as dimensões da promoção da saúde, da qualidade de vida e da atividade física. Nesse paradigma, conforme os autores, a variável **nível de atividade física** constitui um fator essencial à melhoria da saúde pública.

Assumpção, Morais & Fontoura (2002) destacam que a relação entre a prática da atividade física e a saúde constitui uma tendência dominante na Educação Física, com a presença de vários estudos sobre fisiologia do exercício. Marques (1999), citado por esses

autores, considera que essa concepção significa um estado multifacetado de bem-estar em consequência da participação na atividade física.

Esses autores sustentam que a relação entre a prática da atividade física e a saúde vem sendo substituída, recentemente, pelo enfoque da qualidade de vida, que estabelece uma relação positiva entre a atividade física e os melhores padrões de qualidade de vida. Essa tendência, conforme os autores, é constatada nos eventos científicos, nacionais e internacionais, ocorridos nos últimos anos.

Assumpção, Morais & Fontoura (2002) consideram que essas visões da atividade física, da qualidade de vida e da saúde, aceitas no domínio da Educação Física, limitam-se ao viés biológico. Para esses autores, uma multiplicidade de questões envolve a relação entre a atividade física e a saúde, sendo o homem fruto de um processo e de relações sociais amplas e abrangentes. Nesse debate, os autores destacam a contribuição das Ciências Sociais, que concebem a realidade como uma construção social, variando conforme a história, as diferentes estruturas e os diferentes processos sociais.

Devido a essa complexidade, alguns autores defendem a necessidade do exame de outros indicadores capazes de superar a explicação biologicista. Para tanto, reavaliam-se os conceitos numa perspectiva diferente, principalmente os de saúde e qualidade de vida, considerando-se o universo social (ASSUMPÇÃO, MORAIS & FONTOURA, 2002).

Esses autores destacam a imprecisão conceitual do constructo “qualidade de vida”, em grande parte da literatura especializada da Educação Física e das Ciências do Esporte.

Fleck et al (1999), Assumpção et al (2000), Minayo et al (2000), citados pelos autores, admitem a ênfase ao caráter objetivo e/ou subjetivo e multidimensional, em busca de uma concepção mais abrangente para o conceito **qualidade de vida**.

Quanto ao conceito **saúde**, eles defendem que não deve ser reduzido a uma relação biológica de causa e efeito, posto que o homem é um ser histórico. Os autores sugerem que

esse tema deva considerar um contexto sócio- histórico mais amplo, buscando-se apreender a complexidade e as diversas relações referentes à saúde. Para eles, a saúde envolve as dimensões biológica, social, cultural e econômica.

Moreira (2000) analisa a terceira idade sob a dimensão da saúde do trabalhador. A autora admite a imprecisão do conceito **qualidade de vida**. Para ela, esse conceito se relaciona diretamente com o bem-estar (felicidade) e com elementos objetivos (bens materiais, serviços, necessários à manutenção da dignidade humana).

Essa autora destaca que os trabalhadores entrevistados não se consideram velhos, mas idosos. Ela infere que o vocábulo **velho** carrega estereótipos sociais e sentimentos negativos; ao contrário da palavra **idoso**, que traduz uma série de valores ainda considerados importantes, tais como experiência, sabedoria, tranquilidade e paciência.

Acentua que, para os entrevistados, a velhice depende das atitudes que a pessoa tem perante a vida, e não da idade cronológica.

Essa autora admite que o ganho de bem-estar pode contribuir para a diminuição das doenças psicossomáticas, isto é, aquelas relacionadas à tristeza, à melancolia, ao stress, significando, portanto, melhoria da qualidade de vida.

Ela analisa ainda a relação entre qualidade de vida e terceira idade. A autora não atribui significado ao conceito **qualidade de vida**. Ela apresenta três alternativas para o aumento da qualidade de vida da população idosa, quais sejam: os programas para a terceira idade, os programas de preparação para a aposentadoria e os projetos futuros de vida.

Quanto aos programas para a terceira idade – também denominados por Moreira (2000) como Programas que visam ao bem-estar dos idosos – seu surgimento, conforme a autora, ocorreu na Europa, na década de 60. Seu objetivo, na visão dessa autora, era a ocupação do tempo livre das pessoas idosas.

Essa autora admite que, no Brasil, o SESC foi a instituição pioneira na implantação desses programas, em 1964; e na implantação, em 1977, das Universidades da Terceira Idade, por meio da fundação da Escola Aberta da Terceira Idade.

Acentua que, na década de 90, ocorreu um aumento dos programas dirigidos aos idosos no Brasil, em virtude do Plano de Ação Mundial sobre o Envelhecimento (PAME), da Política Nacional do Idoso (PNI) e da mobilização da sociedade civil.

Quanto aos Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA), essa autora destaca que surgiram graças à iniciativa das empresas, que se preocuparam em proporcionar a seus funcionários que estavam na iminência de aposentadoria uma reflexão sobre o afastamento do trabalho (possíveis perdas e ganhos). Na visão da autora, esses programas propunham o reforço das relações familiares, das relações de amizade e a elaboração de projetos futuros de vida.

Com relação aos Projetos futuros de vida, ela os considera uma forma para dar sentido à existência das pessoas, garantindo sentido à vida. A autora atribui sua importância à superação de algumas limitações, como idade, condição física etc., e à busca de realização de desejos.

Leite, Cappellari & Sonego (2002) investigam a relação entre grupos de convivência e a terceira idade, especificamente no município de Ijuí – RS. Essas autoras consideram a formação de grupos de convivência como uma das formas de inserção da pessoa idosa na sociedade. Elas admitem a existência de várias alternativas que objetivam a inserção desse ator social nos diferentes espaços sociais, em busca de uma melhor qualidade de vida, contudo não atribuem significado ao conceito **qualidade de vida**.

Seu estudo identificou a existência de quatorze grupos de convivência em Ijuí – RS: 09 vinculados à atividade Artesanato; 03, à atividade Baile (dança); 01, à atividade Exercícios físicos; 01, à atividade Teatro. Em conformidade com esses autores, dentre os vários grupos

de convivência, aqueles vinculados à atividade Baile (dança) são os que registram uma maior demanda de pessoas idosas.

Quanto às razões que levam o idoso a participar dos grupos de convivência, elas apontaram os seguintes: busca por melhores condições de saúde; necessidade de convivência grupal; realização de atividades físicas, por recomendação médica; problemas de natureza psicológica (solidão); melhoria da qualidade de vida.

Especificamente, quanto às mulheres participantes dos grupos de convivência, essas autoras destacam que, ao freqüentarem esses grupos, elas resgatam sua vaidade, o que não ocorreria, caso permanecessem no ambiente doméstico. Na visão das autoras, a participação das mulheres nos grupos lhes proporciona prazer, satisfação e alegria.

Com relação às mudanças ocorridas na vida da pessoa idosa, após o ingresso nos grupos de convivência, essas autoras destacaram: melhoria das relações domiciliares, principalmente das participantes mulheres; mudanças significativas relativas à saúde; melhora na habilidade motora; melhora da saúde mental; aumento do círculo de amigos e maior número de viagens, acompanhando os grupos.

Em estudo recente, Vecchia et al (2005) investigam a concepção de qualidade de vida, por parte de idosos do município de Botucatu – SP. Seu estudo evidenciou a existência de vários significados para esse conceito entre esses idosos: 1 – Preservar os relacionamentos interpessoais (49%): significa manter fortalecidos os vínculos com a família; 2 – Manter uma boa saúde (38,9%): significa adotar hábitos de vida saudáveis, referentes à alimentação, ao sono, à prática de exercícios físicos regulares e ao não uso de drogas; 3 – Manter o equilíbrio emocional (34,25%): refere-se à tranquilidade, ao bom-humor e a sentir-se satisfeito com a vida; 4 – Acumular bens materiais (28,5%); 5 – Ter prazer (22,46%): significa entretenimento; 6 – Trabalhar com prazer (6,3%): significa que o trabalho, quando realizado com prazer, é um meio para a obtenção de qualidade de vida; 7 – Vivenciar a espiritualidade

(8,22%): significa a adesão a dogmas e doutrinas religiosas; 8 – Praticar a retidão e a caridade (4,93%): significa a satisfação em praticar a solidariedade e a honestidade; 9 – Acessar o conhecimento (4,11%): significa ter acesso à educação, por meio de estudos e leituras; 10 – Vivenciar em ambiente favorável (2,4%): significa residir em locais tranquilos, com segurança e sem poluição ambiental; 11 – Não responderam (3,56%).

Vecchia et al (2005) vinculam o conceito de qualidade de vida à auto-estima e ao bem-estar pessoal, abrangendo uma série de aspectos, como a capacidade funcional, o nível sócio-econômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que vive. O conceito **qualidade de vida**, portanto, varia de autor para autor e, além disso, é um conceito subjetivo, dependente do nível sócio-cultural, da faixa etária e das aspirações pessoais.

Esses autores admitem a imprecisão do conceito de qualidade de vida na literatura corrente, variando de autor para autor.

O termo **qualidade de vida** tem sido muito discutido nos seminários acadêmicos devido à importância da mudança do estilo de vida das pessoas em busca da melhora da saúde. Esse termo tem diferido de pessoa para pessoa tendendo a mudar ao longo da vida dessas. No entanto, há um consenso sobre a existência de vários fatores que contribuem na determinação da qualidade de vida de uma pessoa ou de uma comunidade. A qualidade de vida seria definida a partir da combinação desses fatores, como, por exemplo, a disposição para atividades diárias, estado de saúde, lazer, a moradia, a satisfação no trabalho, a família, o prazer, a longevidade, a espiritualidade.

O estudo de Moreira (2001:35) evidencia que a origem da utilização do termo **qualidade de vida** ocorreu nos Estados Unidos, após a Segunda Guerra Mundial:

*“(...) o termo **qualidade de vida** começou a ser utilizado nos Estados Unidos da América após a Segunda Guerra Mundial, com o intuito de descrever o efeito gerado pela aquisição de bens*

materiais (tecnologia) na vida das pessoas. Alguns anos mais tarde, passou a ser considerado como parâmetro a ser valorizado com o objetivo de capturar avanços nas áreas de saúde e educação.”

Barreto (2003) considera que o termo **qualidade de vida** está associado à saúde, definido como a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais (modificáveis ou não) que caracterizam as condições em que vive o ser humano. *“Para se definir uma boa qualidade de vida, deve-se levar em consideração a satisfação das necessidades básicas de sobrevivência: alimentação, vestuário, trabalho, moradia e relações sociais e afetivas (BARRETO, 2003: 02)”*.

Nahas (2001) investiga a relação entre a atividade física, a saúde e a qualidade de vida. Caspersen et al (1985), citados por Nahas (2001:222) concebem atividades físicas como *“(…) todas as formas de movimento corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso”*.

Esse autor admite a dificuldade de se conceituar saúde. O autor acentua que a tendência atual é conceber o conceito **saúde** de maneira holística, como condição humana que envolve várias dimensões: a física, a social e a psicológica.

Por qualidade de vida, Nahas (2001: 228) entende *“condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio – culturais e ambientais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”*.

Esse autor admite que, hoje, a ciência está mais preocupada com a qualidade de vida das pessoas idosas do que com o número de anos que uma pessoa viverá. Dentre os fatores que ameaçam o bem-estar do idoso, o autor destaca: a perda da independência (conseqüente de doenças crônicas ou acidentes), a falta de uma rede social de apoio (amigos e familiares) e as questões de ordem financeira, que determinam a qualidade do atendimento médico e da alimentação e o acesso às atividades de lazer.

Quanto às perdas funcionais presentes no processo de envelhecimento, ele atribui a três fatores associados: a) o envelhecimento; b) as doenças; c) o fenômeno do desuso. Ele

defende, ainda, que as perdas decorrentes da inatividade podem ser reduzidas ou eliminadas, por meio da adoção de hábitos mais ativos.

“Alguns autores sugerem que qualidade de vida pode ser sinônimo de felicidade, simplificando o conceito, mas dificultando sua interpretação. Em qualquer caso, considera-se como pré-requisito – ou componente fundamental sobre o qual se pode edificar uma vida com qualidade – o atendimento das necessidades humanas básicas: o alimento, a moradia, a educação e o trabalho. Afinal, a sobrevivência terá sempre prioridade sobre as questões do bem-estar. Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania.” (NAHAS, 2001:07)

Segundo Menestrina (2000:53):

“a qualidade de vida parece ter-se constituído uma meta permanente dos seres mais esclarecidos, para preservar a saúde e alcançar melhores níveis de qualidade de vida. A idéia de saúde passou a ter uma conotação diferenciada nas últimas décadas. Se antes as pessoas preocupavam-se com a doença, atualmente existem grandes movimentos que se renovam em todas as partes do planeta em busca do bem-estar e da melhor qualidade de vida. Isso pode ser observado pelos movimentos ecológicos, pela prática de atividades físicas por pessoas de diferentes classes sociais, faixas etárias e níveis de desempenho técnico, além da grande disseminação desses hábitos saudáveis e dos cuidados com a alimentação adequada, pelos meios de comunicação.”

De acordo com Vargas (2000), atualmente muitos estudiosos estão preocupados com a questão da inatividade física, que leva ao sedentarismo e, algumas vezes, ao aparecimento de graves doenças, principalmente com o avançar da idade. Um dos objetivos da prática regular de atividade física seria a melhoria da qualidade e da quantidade de vida das pessoas. Todavia, adverte a autora, atribuir tanta responsabilidade para as atividades físicas pode contribuir para desvincular a saúde das questões sociais, político – econômicas e psicológicas. Pois, sendo a adesão e essa prática uma atividade voluntária, pode-se considerar que cada um seja o maior responsável pela sua própria saúde, ocorrendo geralmente a culpabilização da vítima pelos outros e pela própria pessoa:

*“Precisa-se ter cautela na associação direta entre atividade física e promoção de saúde, para não reproduzir acriticamente a idéia de que a melhoria da qualidade de vida é um problema de cada pessoa em particular e, principalmente, não acreditar que o **status** de saúde depende somente de um fator. Talvez haja uma disseminação exacerbada da concepção de que a prática regular de atividades físicas promovem saúde (Vargas, 2000:03)”*.

Veras & Caldas (2004) concebem qualidade de vida como a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade toma como seus padrões de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas culturas, espaços e momentos históricos, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural.

De acordo com Minayo et al (2000), há múltiplos sentidos para o termo **qualidade de vida**. No entanto, para esses autores, esse termo aproxima-se da satisfação que se busca na vida familiar, amorosa, social e ambiental e na própria estética existencial.

A promoção de saúde requer o preenchimento de condições fundamentais que garantam a utilização de recursos que propiciem melhor o uso da memória, concentração, desempenho psico-motor e criatividade, gerando auto-estima, bom humor, disposição e alegria de viver. A qualidade de vida deve ser avaliada mediante fatores que possam influenciar a vida do indivíduo em vários aspectos, como, por exemplo, aspectos fisiológicos, sociais, emocionais, familiares, religiosos etc. Parece claro que a qualidade e a quantidade de vida de um ser estão relacionados ao tipo de vida que leva; suas ações, os sentimentos e as emoções podem determinar essa qualidade.

Em estudo recente, Santos (2005) analisa a relação entre a educação física, a saúde e a qualidade de vida. O autor concebe a Educação Física como disciplina de caráter teórico – prático que trata de assuntos pertinentes à cultura do movimento humano. Ele defende a abordagem, nessa disciplina, de assuntos relativos à saúde, aos valores éticos, sociais e

políticos do corpo, da atividade física e do esporte; à prática de esportes, às danças, às lutas e aos jogos.

Esse autor admite que vários estudos têm questionado as intervenções “educacionais” da disciplina Educação Física, garantindo não somente o desenvolvimento de habilidades físicas, mas também de habilidades cognitivas, afetivas e sociais.

Ele sustenta que, no sistema de ensino brasileiro, a educação física é concebida como práticas esportivas, sem planejamento educacional, sem objetivos claramente estruturados, sem metodologia bem fundamentada e sem avaliação criteriosa. O autor acentua a existência, na Educação Física, de uma aversão à teoria e à reflexão crítica, em determinados momentos e práticas. Assim, na visão do autor, a educação física torna-se reducionista, vinculando-se ao modelo de esporte de rendimento.

Esse autor defende a utilização da multidisciplinariedade e da interdisciplinariedade na educação física.

Santos (2005) não atribui significado aos conceitos **saúde** e **qualidade de vida**.

CAPÍTULO 6

Universo da Pesquisa

6.1 – O Município de Caetité

O município de Caetité, no estado da Bahia, está situado na micro – região da Serra Geral, a 757 km de Salvador. A área do município é de 2306,38 quilômetros quadrados. A vegetação predominante é a típica de gerais, composta por árvores arbustivas adaptadas às estiagens.

Figura 1 – Localização do município de Caetité



A população estimada em primeiro de julho de 2005 é de aproximadamente 48.041 habitantes, conforme Censo Demográfico, IBGE (2000).

Em relação à economia, destacam-se a pecuária de corte, com cerca de 32 mil cabeças de boi; a agricultura, sendo a mandioca, a cana-de-açúcar, o feijão, o milho e o café os principais produtos. O município conta com indústrias de cerâmica, alimentícia e de manufaturas têxteis. Na mineração, ocorre a exploração de jazidas de urânio, ametista e manganês.

Sua temperatura média é de 21,4° C, sendo a máxima de 26,8° C, e a mínima de 16,4° C.

O nome Caetité deriva do tupi, forma sincopada de caa (mata) ita (pedra) eté (grande), devido ao fato de o núcleo primitivo, conhecido por “Caetité Velho”, ter-se instalado, estar junto à famosa Pedra Redonda, afloração rochosa situada a leste da cidade, visível de seu centro. Caetité, assim, significa “mata da pedra grande”.

6.2 – Aspectos Culturais

A Folia de Reis e as Pastorinhas surgem como aspecto cultural da cidade de Caetité, sendo destacado nesta pesquisa como um aspecto na investigação da motivação de idosos na prática de aulas de Educação Físicas.

Benevides (2006), ao analisar a Folia de Reis, admite sua importância nas zonas rural e urbana de Caetité – BA. O autor destaca a presença de vários atores sociais nessa festa: os “reiseiros”, os pipoqueiros, os vendedores de espetinhos, os vendedores ambulantes, os bêbados, as pessoas que oferecem prenda aos “reiseiros” e até políticos. Ele utiliza três substantivos para nomear essa festa: Festival de Reis, Folia de Reis e Festa de Reis.

Esse autor afirma que a maioria dos foliões da Festa de Reis é proveniente da zona rural. Entre os personagens da zona rural que se destacaram nessa festa em Caetité, o autor cita, José Sabino, Oscarino José de Oliveira, Marcelino Ribeiro da Silva, Bento Manoel Caetano e Oscarino Manoel Caetano. Quanto aos da zona urbana, ele aponta Bruno Silva, Leôncio Ramos, Tião Maromba, Celcina Angélica dos S. Azevedo, Antônio Zoada e Zeca Lapingucxa.

6.3 – “Clube da Amizade”

O Clube da Amizade aparece neste estudo como objeto de investigação. Nasceu em março de 1992 na cidade, através da luta de professores aposentados da cidade. Surgiu da restauração do antigo “Campo da Primavera”, espaço onde se praticavam atividades físicas e recreativas.

As primeiras reuniões aconteceram na sacristia da Catedral de Nossa Senhora de Santana, padroeira da cidade. Só depois de muita luta, os idosos construíram a sede, cujo nome homenageia um antigo professor de Educação Física da cidade, Antônio Meireles.

A sede se tornou realidade a partir da doação do espaço físico pela Secretaria da Educação de Caetité, sendo de utilidade pública municipal e estadual, portanto isenta de impostos.

Contava com aproximadamente cem sócios, os quais se dividiam em atividades de lazer e filantropia. Hoje, com um número mais reduzido devido às mortes, o clube sobrevive por meio de pagamento de mensalidades dos idosos sócios.

A sede conta com quadra de basquete, piscina, salão de festas, estante de livros e jardim.

Há a presença de um professor de Educação Física para execução das atividades físicas e recreativas, tais como danças, ginástica, hidroginástica, brincadeiras, palestras, cursos de dança de salão e atividades de atendimento à sociedade. Um funcionário, que mora no local, cuida de sua limpeza e conservação.

Há a manufatura e doação de roupas e cobertores para a população carente, confeccionados na “Sala de Costura Corina Lima”, doada pelo bispo, com máquinas e retalhos também doados.

Toda terça-feira há distribuição, pelos idosos, de sopa no clube para crianças carentes.

A cada mês realiza-se uma atividade diferente, dependendo da data comemorativa. Comemoram-se, com danças, brincadeiras e músicas, a festa de São João, o Reis, o Dia do Professor, o Dia das Mães, o Mês do Ancião, o Mês do Folclore, por exemplo.

De acordo com o regulamento, o objetivo do clube é manter a fraternidade entre os professores inativos de Caetité, estreitando cada vez mais a amizade entre os antigos colegas, hoje agrupados na condição de professores aposentados, procurando desenvolver, com ênfase, atividades próprias para a terceira idade. Objetivos culturais e filantrópicos são também perseguidos pelo corpo social do clube.

METODOLOGIA

Analisou-se o grupo Clube da Amizade, no que concerne aos benefícios do uso de danças folclóricas em aulas de Educação Física para Idosos.

Trata-se de uma abordagem qualitativa. O objeto de estudo são as pessoas e suas atividades, não apenas como agentes interpretativos de seus mundos, mas também por compartilharem suas interpretações, à medida que interagem com outros e refletem sobre suas experiências no curso de suas atividades cotidianas.

A pesquisa qualitativa enfatiza a subjetividade dos sujeitos e preocupa-se com o contexto. Segundo esse método, o comportamento das pessoas e a situação ligam-se intimamente à formação das experiências.

A análise das danças folclóricas – “pastorinhas-reis” foi realizada por meio da análise da história oral e suas aplicações em aulas de Educação Física para Idosos.

Como instrumento metodológico, foram utilizadas entrevistas semi-estruturadas junto às idosas, participantes ativas do projeto Clube da Amizade. Esse instrumento permite ao investigador compreender o significado atribuído pelos sujeitos a eventos, situações, processos ou personagens que fazem parte de sua vida cotidiana, em relação à prática de danças folclóricas.

Dada a natureza deste estudo, utilizou-se como técnica de investigação a análise de conteúdo, que, conforme Bardin (1979:42), visa à obtenção, por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, de indicadores

(quantitativos ou não) que permitem a inferência de conhecimentos referentes às condições de produção / recepção (variáveis inferidas) dessas mensagens. Para essa autora, a análise de conteúdo possui duas funções: uma, enriquecer a tentativa exploratória e aumentar a propensão à descoberta; outra, como função de administração da prova. As hipóteses, por meio desse método, são verificadas, para confirmação ou infirmação.

Dentre as técnicas de análise de conteúdo utilizou-se, nesta investigação, uma análise categorial temática dos significados dos motivos que levam as idosas do Clube da Amizade a praticar atividades físicas. Para Bardin (1979:41), a tentativa do analista do conteúdo é dupla:

“(...) compreender o sentido da comunicação (como se fosse o receptor normal), mas também e principalmente desviar o olhar para uma outra significação, uma outra mensagem entrevista através ou ao lado da mensagem primeira.”

A pesquisa foi realizada com sete (7) idosas do Clube da Amizade, sendo uma com a fundadora do clube, outra com a presidente do clube e mais cinco integrantes. Buscamos entrevistar as participantes mais antigas da entidade.

O local escolhido foi o clube ou a casa das próprias idosas, na tentativa de deixá-las mais adaptadas e tranquilas, para que não houvesse interferências de fatores externos que poderiam vir a interferir na obtenção das respostas e discursos.

CAPÍTULO 7

7.1 – ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

A análise das entrevistas concentra-se em temas específicos e relevantes para a pesquisa. Foram realizadas 07 entrevistas em profundidade com as integrantes do Clube da Amizade: 01 com a fundadora dessa instituição, 01 com a presidenta e 05 com outras participantes.

Os conceitos analisados e desenvolvidos em nosso trabalho direcionam nosso olhar sobre o tema, possibilitando-nos apreender e dar sentido às falas das entrevistadas. Os significados implícitos serão revelados a partir desses referenciais conceituais estudados.

Nosso estudo tem como objetivo analisar o papel do folclore como elemento motivador para a prática de atividades físicas de idosas. As danças folclóricas privilegiadas em nosso trabalho são a Folia Reis e as Pastorinhas.

Estudamos diferentes interpretações sobre a motivação para o processo educacional: intensidade do estímulo (relação entre a atividade e a motivação), padrão de estímulo (seqüência de fases organizadas, com direção e persistência), despertar afetivo (antecipação de uma mudança afetiva), motivos sociais (requerem a presença ou a participação de outros indivíduos da mesma espécie) e motivos do “eu” (as quais contribuem para a defesa e o fortalecimento da imagem que cada ser humano possui de si). Vimos, ainda, as motivações internas (relacionadas a fatores profundos, instintos e necessidades) e as motivações externas (relacionadas a estimulações e a valores de ordem social).

Nosso trabalho se deteve, com maior profundidade, no que entendemos como “motivação externa”. Para tanto, utilizamos as reflexões do pedagogo Paulo Freire.

Esse autor afirma que, para se educar ou motivar um indivíduo para a prática de alguma atividade ou tarefa, deve-se, antes, considerar o contexto social e cultural no qual ele se insere. Costumes, valores, hábitos, histórias de cada um devem ser considerados e incorporados, uma vez que a ação do professor, se quiser chegar ao homem real, deve ser a de comunicação, objetivando não o ser abstrato, mas o ser concreto inserido em uma realidade histórica.

Procuramos entender como essas reflexões teórico – conceituais sobre o processo motivacional se concretizam em nosso estudo sobre as idosas.

Entrevistamos as idosas, algumas no próprio clube, outras em suas casas. Foram entrevistas abertas, com roteiro e perguntas relativamente simples e esclarecedoras, sempre procurando deixá-las à vontade para falar, contar suas histórias, falar de suas experiências com a dança.

A partir das falas e vivências identificadas, categorizamos em cinco aspectos as diferentes interpretações das idosas sobre a dança: (1) recordação do passado, (2) alegria e auto-estima, (3) Pastorinhas e Reis, (4) Clube da Amizade, (5) Qualidade de vida.

1) Recordação do passado

Todas as entrevistadas destacaram e enfatizaram o desejo, o gosto e o prazer em dançarem. O que, basicamente, nos chamou a atenção foi a íntima relação que elas estabeleceram entre o ato de dançar e a recordação do passado. Não era qualquer dança que as fazia sentir vontade e motivação para realizar. Aquelas mais diretamente ligadas ao passado, que elas viveram, eram precisamente as que mais lhes interessavam.

Essas falas, atitudes e interesses das idosas permitiu-nos melhor compreender o desejo, o gosto e o prazer a respeito da concepção de diferentes autores sobre a motivação, em

especial de Miranda & Godeli (2002), os quais enfatizaram o papel da música como motivação e prazer entre os indivíduos idosos no exercício de atividades aeróbicas.

Os estudos sobre a motivação humana sempre enfatizaram a importância da dimensão social para o despertar das ações. Segundo vimos, até mesmo os impulsos são influenciados pela cultura, como mostram as citações abaixo:

“Então, lá a gente, além da merenda, tem música, dança, brinca, canta, revivendo o passado”.

A identificação do local como um espaço privilegiado, onde o passado não é visto como algo distante ou inoperante, é revelador: ele é base do próprio processo motivacional. Não é qualquer lugar capaz de motivar e despertar interesse. Alguns têm maior significado que outros. Compreender e interpretar o significado do espaço é essencial para melhor se entender a motivação.

A associação da dança com o passado, durante todo o tempo das observações, revelou-se estar presente na motivação das praticantes. Isto nos permitiu melhor entender os conceitos e reflexões de Paulo Freire, especialmente quando ele afirma:

“(...) para esta concepção como prática da liberdade, a sua dialogicidade comece, não quando o educador - educando se encontra com os educando - educadores em uma situação pedagógica, mas antes, quando aquele se pergunta em torno do que vai dialogar com estes. Esta inquietação em torno do conteúdo do diálogo é a inquietação em torno do conteúdo programático da educação.”

“(...) Para o educador - educando, dialógico, problematizador, o conteúdo programático da educação não é uma doação ou uma imposição - um conjunto de informes a ser depositado nos educandos - , mas a devolução organizada, sistematizada e acrescentada ao povo daqueles elementos que este lhe entregou de forma desestruturada.” (FREIRE, 1987:83-84)

A presença do passado nas músicas é a expressão viva da relação dialógica proposta por Freire.

Não só as danças cumpriam esse papel motivacional. Também as músicas associadas às vivências volvidas despertavam grande interesse nas idosas pesquisadas. As idosas davam mais atenção, sentiam mais interesse em relação àquelas que cantavam em frente ao presépio. Diziam que aquele era o memento de reflexão, agradecimento e fé.

Cantou uma delas:

”- *Bailem, bailem, pastorinhas*

Bailem com todo o primor,

Bailem que já é nascido

Nosso Deus e Salvador

- Glória nos céus e na terra

Hinos entoem subindo

Que os anjos adoram

Jesus em Belém nascido

- Resplandece o horizonte

Abre-se a corte celeste,

De graça tudo se veste

Rega a terra clara fonte,

Descem pastores do monte,

Em extremos admirados

Ao ver tanta formosura

Revestido em criatura

O nosso Deus sublimado

- Bailem, bailem, pastorinhas...”

Embora enfatizem gostar de diferentes gêneros musicais em seu discurso, as idosas demonstraram apreciar mais as músicas que tenham algum significado em suas vidas:

“A gente gosta das músicas mais antigas”.

“A gente tem preferência pelas músicas mais antigas”.

“O que a gente mais gosta é a Folia de Reis, pois a gente canta, dança, se alegra. Todo tipo de dança que a gente ensaia faz bem a gente, fazendo com alegria!”



A presença das danças e músicas antigas, capazes de reviverem a tradição, leva-nos a refletir sobre seu papel nos processos educacionais e motivadores. Quando Freire, Fernandes, Nitsch, Davidoff, Brito e Tresca & De Rose falaram sobre a importância da valorização da cultura, experiências, atitudes e valores em processos educacionais e motivacionais, foi-nos possível pensar nas idosas que dificilmente praticam educação física. Afinal, como despertá-las para atividades tão saudáveis como a educação física? Eis as questões daqueles interessados na educação e na motivação. Certamente devemos – e este parece ser um campo

a ser mais explorado pela Educação Física – dar maior atenção à contribuição da Pedagogia, da Psicologia, da Sociologia, da História, da Filosofia, da Antropologia no processo educacional. Ou ficamos mais atentos aos mecanismos pedagógicos e motivacionais estudados por essas disciplinas, ou realizamos estupendos trabalhos e estudos na área bio – fisiológicos, mas não conseguimos conscientizá-las de praticar tais atividades. O problema é, sobretudo, sócio – cultural – pedagógico!

Confirma essa idéia o fato de, ao serem questionadas sobre as músicas, danças e brincadeiras nas quais elas se sentiam mais motivadas para participarem, todas – sem exceção – responderam que, embora qualquer tipo de música toque no clube, elas sempre preferiram as mais antigas, ou seja, aquelas que elas conheciam desde criança; aquelas que elas viram e aprenderam com os pais, parentes e amigos, aquelas que as fizeram lembrar do passado, da infância, da juventude. “Essas músicas me fizeram levantar das cadeiras”, confessou-me uma delas.

Só mesmo ficando bem atento para a profundidade e o alcance teórico das reflexões de autores como Florestan Fernandes e Paulo Freire, compreendemos a importância da observação do ser em sua totalidade, aquele que pensa, age e constrói sua própria cultura.

Assim como as músicas e as danças, também as brincadeiras exerciam forte papel motivacional nas idosas.

Para elas, a brincadeira poderia ser qualquer uma: dança de mulher com mulher, dança da cadeira, retirada de outras pessoas para dançar etc.

“Fazemos muitas festinhas para a gente dançar. Todo mês tem uma. Esse mês teve uma pizza e aí teve canto, dança. A gente tem preferência pelas músicas mais antigas, para gente recordar o passado, né? Tem carnaval!”

Também a oportunidade de se encontrarem demonstra um forte componente motivador. Ao nos dizerem que todo mês tem uma festa, as idosas valorizam a importância da

periodicidade dos encontros e, assim, valorizavam a dimensão social de estarem sempre em contato.

“No momento da dança, eu recordava o passado”.

“A apresentação depende da comemoração do mês. Já a escolha de qual terno vamos apresentar é coisa já de tradição. É bom recordar o passado”.

Também a vestimenta é valorizada. De acordo com as idosas, o terno é escolhido segundo as experiências do grupo na infância e juventude, quando presenciavam ou participavam das danças de reis e pastorinhas. Há uma importância significativa na escolha dos ternos. Os ternos representam as vestimentas das pastoras que dançam. Essa escolha varia de acordo com fatos, atores, símbolos presentes na dança.

Terno, música, danças, brincadeiras representam para elas um “reviver” um universo social que, no mundo moderno, de certa forma, são relegadas ao esquecimento. Esse “reviver” é base de processos motivacionais.

“Há muitos anos, a gente fazia o Reis. Tinha terno das rosas, terno das ciganas, terno das flores. Vai seguindo assim o passado. O passado me traz tanta felicidade”.

“Na Folia de Reis é esse momento, porque a gente louva com alegria, a gente fica cheia de amor, de alegria. A fé é muito importante para esse momento, pois sem fé não temos e não fazemos nada, nada tem sentido. Tudo isso a gente recorda o passado”.

“O momento da dança de Reis e Pastorinhas é maravilhoso. Sei lá, é um momento divino. Eu lembro da minha infância, que tinha o Reis lá”.

Eis a idosa fazendo referência à sua infância, ao recordar os laços e sentimentos com sua família, principalmente seus pais. Esse momento, segundo ela, era de reflexão, de saudade, de recordação dos sentimentos. A dança de Reis permitia a recuperação desse passado.

As músicas e danças veiculadas nas aulas levavam algumas idosas a se emocionarem ao lembrar acontecimentos como a realização da festa de reis na casa de seus pais. Lembravam de todo um ritual de preparo para a festa: as mães confeccionando as vestimentas da família (trajes próprios para a ocasião) e os agradados (comida e bebida) para os convidados; e os pais recepcionando os convidados.

“Eu não fazia parte, mas o Reis que tocavam na minha casa, cantavam na porta... Então, tudo isso me faz lembrar”.

“A dança que eu mais gosto é o Reis. Gosto quando tem aula, tem apresentação. Todos os ternos eu tomei parte. Gosto do reis porque é assim, a gente faz em muitos lugares, apresenta. Nesse tempo, lembro do tempo que eu trabalhava, ensinava”.

“Quando eu estou dançando o Reis, eu sinto uma alegria diferente, uma satisfação. Acho que essa alegria diferente tem a ver com minhas lembranças”.

“Durante as apresentações e as aulas, a gente lembra assim, quer dizer, as nossas festas, a gente ia no clube, no meu tempo, dançava, curtia assim bastante o São João, né?”

“Era uma festa bem badalada, bem alegre (risos). Tem relação com minhas lembranças de infância, de mocidade, está entendendo? Quando criança, a gente brincava São João, pulava fogueira, fazia comadre”.

2) Alegria e Auto-estima

O desejo de danças e músicas que recuperavam o passado e, assim, despertavam maior interesse nas idosas integrantes do Clube da Amizade parece favorecer a melhoria da auto-estima, o que faz parte de processos motivadores.

Um motivo muito apontado pelas entrevistadas para a prática das atividades físicas foi o fato de a dança proporcionar alegria a elas, como evidenciam os depoimentos abaixo:

“Já apresentamos no Instituto (uma escola para crianças) umas duas vezes o Reis. Esse ano vai ter Reis de caixa. Vários grupos se apresentando numa competição. É um dia inteiro. É um dia de alegria”.

“Nós ficávamos já esperando o Reis lá da roça. Tinha bolo, tinha tudo. Quando a gente via, já na porta cantando, era uma alegria”.

“O que a gente mais gosta é a Folia de Reis, pois a gente canta, dança, se alegra”.

“Todo tipo de dança que a gente ensaia faz bem à gente, fazendo com alegria, né?”

“Na Folia de Reis é esse momento, porque a gente fica cheia de amor, de alegria”.

“Quando eu estou dançando o Reis, eu sinto uma alegria diferente”.

“Acho que essa alegria tem a ver com minhas lembranças”.

A alegria e entusiasmo presentes nas danças permitia às idosas lembrarem-se dos momentos que viveram com seus pais, irmãos, familiares. Lembravam-se dos laços de afeto que os uniam, das festas, dos abraços, da segurança que isso trazia.

“Durante as apresentações e as aulas, a gente lembra assim, quer dizer, as nossas festas, a gente ia no clube, no meu tempo dançava o São João, né? Era uma festa bem badalada, bem alegre (risos)”.

Essa reflexão remete-nos aos estudos que consideram a animação e a recreação elementos especiais do processo motivacional. Em sentido semelhante discorre a teoria de Freire, ao tratar da educação problematizadora, quando os educandos são concebidos como investigadores, os quais se relacionam por meio do diálogo; aos estudos de Fernandes (2003), ao conceber o folclore como realidade social; aos estudos que propõem a exploração das manifestações da Cultura Corporal no programa de Educação Física; e com aqueles que propõem a dança como tema gerador.

A associação da dança com a alegria sempre esteve presente:

“Todo tipo de dança que a gente ensaia faz bem à gente, fazendo com alegria, né?”

O conjunto das entrevistas expõe a relação entre a juventude e a terceira idade: segundo elas, os jovens não demonstram coragem nem interesse em dançar o Reis e as Pastorinhas; são tímidos; possuem menor domínio sobre as danças folclóricas.

As danças folclóricas, de certa forma, resgatam a auto-estima, pois as idosas exercem maior domínio sobre elas.

Não é de qualquer festa que elas falam, quando se referem à alegria e à melhora de auto-estima. O fato de elas terem criado as próprias festas é um elemento importante. Enquanto as festas das idosas são abertas à participação dos jovens, as destes são fechadas. No Clube da Amizade, qualquer pessoa é bem vinda, seja idoso, jovem ou criança, havendo espaço e brincadeiras para todo tipo de idade. Relatam que as festas dos jovens não são abertas, dificilmente são convidadas e, quando o são, sentem-se deslocadas e sem lugar, não havendo muita interação. Dizem elas:

Festas das idosas:

“Todo mundo dança muito, viu! E também não só a gente da terceira idade”.

“E dançam, brincam do mesmo jeito que a gente, da mesma maneira”.

“Na micareta da terceira idade, a gente entra”.

“Em setembro, é a festa do Ancião”.

“Engraçado, nas nossas festinhas, os jovens também dançam, mas tem hora que os velhos dominam mais que os novos”.

“Sair aí assim, cantando Reis, você está doida. O jovem de hoje não tem essa coragem de sair assim, não”.

“Depois que a gente começou a dançar o Reis pelas ruas, que o jovem se animou”.

Sobre as festas dos jovens:

“O jovem é muito tímido. Eles não têm coragem de chegar e dançar assim”.

“Você não se sente bem em ir para uma festa aí qualquer e misturar com o jovem para dançar, para brincar”.

“Hoje você não pode mais ir às festas, porque não tem lugar para a gente, né?”

Para as idosas, a dança no Clube faz bem, porque é o espaço onde elas se sentem seguras e motivadas a participarem, onde todos são bem vindos.

A existência desse espaço próprio de ação remete-nos a refletir acerca da teoria de Freire, quando diz que, para motivar e educar, deve-se produzir um meio favorável para tal, seja o meio como espaço físico, seja quanto aos aspectos sociais, emocionais e culturais.

“E foi muito vivido o Reis. Hoje é muito admirado até pela mocidade”.

“O jovem é muito tímido. Eles não têm coragem de chegar e dançar assim”.

“Tudo sem vergonha também, porque o jovem não tem coragem de fazer isso. Tinha vergonha com tudo”.

“Engraçado, nas nossas festinhas, os jovens também dançam, mas tem hora que os velhos dominam mais que os novos. Os velhos hoje têm mais coragem que os jovens. Talvez porque tenhamos mais experiência”.

“Sair aí assim, cantando reis, você está doida. O jovem de hoje não tem coragem de sair assim não”.

“Eles não têm muita coragem para fazer isso, não, mas admiram a gente. E sempre perguntam: esse ano não vai ter não? Cobram da gente”.

“Pelo menos aqui é uma maneira da gente se encontrar e, assim, conciliar bate – papo, umas criam, uma conta um caso, outra conta outro e, assim, a gente vai levando a vida mais alegre um pouco, né?”

As idosas são concebidas como precursoras das apresentações de Reis e Pastorinhas em Caetité – BA, conforme as citações abaixo:

“Engraçado, nas nossas festinhas, os jovens também dançam, mas tem hora que os velhos dominam mais que os novos. Os velhos hoje têm mais coragem que os jovens. Talvez porque tenhamos mais experiência”.

“Apesar de idosos, todos os assinantes do documento têm a consciência do dever cumprido e uma bagagem muito grande na vida, podendo servir de modelo de vida para os jovens de hoje”.

“Apesar de sexagenária, minha coragem, minha força, meu entusiasmo (...)”

“Depois que a gente começou a dançar o Reis pelas ruas, que o jovem se animou. Eles não têm muita coragem para fazer isso não, mas admiram a gente. E sempre perguntam: - Esse ano não vai ter não? Cobram da gente”.

Esses depoimentos revelam a atualidade de pensamentos de Freire para a qual, como vimos, o ato de educar e motivar está intimamente associado à cultura e às experiências do educando.

Chamou-nos a atenção a utilização, pelas idosas, em seus depoimentos, dos vocábulos “alegria” (oito vezes), “alegre” (três vezes), “alegrando” (duas vezes), “alegrar” (duas vezes), “coragem” (cinco vezes) e “animou” (uma vez), nas aulas de dança:

“É um dia de alegria”.

“Quando a gente via já na porta cantando, era uma alegria”.

“Todo tipo de dança que a gente ensaia faz bem à gente, fazendo com alegria, né?”

“Na Folia de Reis é esse momento, porque a gente louva com alegria”.

“A gente fica cheia de amor, de alegria”.

“A gente enquanto puder viver, enquanto puder ter satisfação, deve brincar, distrair e ter um pouco de alegria”.

“Quando estou dançando o Reis, eu sinto uma alegria diferente”.

“Serve para a gente adquirir mais resistência, ter mais alegria, né?”

“Você se torna assim mais comunicativa, mais alegre, né?”

“Pelo menos aqui é uma maneira da gente se encontrar e, assim, conciliar bate – papo, umas criam, uma conta um caso, outra conta outro e, assim, a gente vai levando a vida mais alegre um pouco, né?”

“Era uma festa bem badalada, bem alegre (risos)”.

“Lá é para a gente estar se encontrando, celebrando, se alegrando”.

“Depois da formação do Clube e das apresentações, ficou melhor, porque agora a gente está sempre em contato com as colegas, se reunindo, se alegrando”.

“Conversando assim, até na feira com Ivone, pensamos em montar um grupo que pudesse provocar encontros, se alegrar, porque a terceira idade está assim cortada, né?”

“Tudo serve para a gente se encontrar, se alegrar”.

“O jovem é muito tímido, eles não têm coragem de chegar e dançar assim”.

“Tudo sem vergonha também, porque o jovem de hoje não tem coragem de fazer isso”.

“Os velhos hoje têm mais coragem que os jovens”.

“O jovem de hoje não tem essa coragem de sair assim não”.

“Eles não têm muita coragem para fazer isso não, mas admiram a gente”.

“Depois que a gente começou a dançar o Reis pelas ruas que o jovem se animou”.

Ao conceber a dança como um fato folclórico, Fernandes (2003) contribui ao postular o valor educativo do folclore, por meio do jogo e da recreação. Brandão (1986) corrobora, ao destacar que o fato folclórico reproduz-se, em função de o mesmo ser vivo, dinâmico e significativo para a vida e para a circulação de trocas simbólicas, de bens, de serviços e de ritos entre as pessoas que constituem os grupos sociais.

O uso desses vocábulos corrobora o estudo de Tresca & De Rose (2000) que, ao compararem a motivação intrínseca entre alunas de 5^a e 6^a séries praticantes e não praticantes de dança, nas aulas de Educação Física, evidenciaram a presença das palavras “feliz”,

“ânimo” e “coragem” nas respostas das integrantes do grupo praticante da dança. Relaciona-se, ainda, com o estudo de Moreira (2000), quando essa autora relaciona o termo “qualidade de vida” e “bem-estar” (felicidade) com elementos objetivos (bens materiais, serviços, necessários à manutenção da dignidade humana).

3) Pastorinhas e Reis

As danças folclóricas, especialmente as Pastorinhas e os Reis, na visão das integrantes do Clube da Amizade, representam o seu universo. O folclore, portanto, desempenha significativo papel motivador na educação. Os depoimentos das idosas registraram a importância das danças folclóricas (Reis e Pastorinhas) em seus desejos e interesses em praticarem atividades físicas, no caso, as danças.

“E foi muito vivido o reis. Hoje é muito admirado até pela mocidade”.

“As casa nos convidam, a gente dança, a gente brinca”.

“Já apresentamos no Instituto (uma escola para crianças) umas duas vezes o Reis”.

“O padre é um senhor que já tem 90 anos e adora participar. Ele vai para as excursões com a gente. No dia de Reis, ele vai acompanhando”.

“A primeira apresentação foi com o bispo, e o padre acompanha, o monsenhor”.

Nessas danças folclóricas, que bem representam o universo dessas idosas, elas se sentem à vontade, felizes, mais motivadas para participarem.

Através delas, as idosas se sentem mais seguras perante a sociedade, sentindo-se parte dela.

Por meio dessas danças, esses atores sociais se sentem parte do processo de aprendizagem. Os seus conhecimentos adquiridos em sua prática de vida são tão importantes

quanto os trazidos pelo professor de Educação Física. Estabelece-se, portanto, uma educação dialógica.

Essa auto - afirmação perante o grupo é de extrema relevância para os processos motivacionais. Segundo algumas teorias motivacionais, a pessoa se adapta aos processos de aprendizagem, em virtude da existência de um forte estímulo – ou motivo – que pode ser inferido da aprendizagem. Para essas idosas, as danças e as músicas realizadas durante as aulas traziam mais sentido à prática, favorecendo todo o processo de educação e motivacional.

Para Freire, ensinar não é a mera transferência de conhecimentos, mas conscientização e testemunho de vida. Para ele, torna-se imprescindível a solidariedade social e política para se evitar um ensino elitista e autoritário. Ao proporcionar às idosas aulas com danças e músicas que as fizessem lembrar o passado, o processo educacional ganhava maior motivação.



4) Clube da Amizade



Outro assunto de grande relevância para a construção do processo motivacional, aparecendo em todas as entrevistas, foi o Clube da Amizade. Os motivos que levam as idosas a participarem dessa instituição foram registrados: necessidade de encontros, amizade, combate à solidão, dança e melhoramento da saúde.

O clube da Amizade realiza atividades de filantropia em Caetité para pessoas das mais diversas faixas etárias, conforme demonstram os depoimentos abaixo:

“O Clube também realiza toda semana uma sopa para pessoas carentes. No Natal, distribui roupas, enxoval para recém-nascido. Durante o ano, tem o grupo de costura, que faz as

roupas e os cobertores. Temos uma sala com máquinas de costura para criança e, no fim do ano ou quando há necessidade, nós distribuimos as roupas”.

“Na Festa do Ancião, convidamos aqueles que não têm oportunidade. Fazemos cobertas, roupas nas máquinas doadas e doamos tudo”.

“Objetivos culturais e filantrópicos são também perseguidos pelo corpo social do Clube”.

Vale destacar que, na visão das idosas, o Clube da Amizade lhes possibilita participar da preservação cultural, de turismo, de excursões, como evidenciam os depoimentos abaixo:

“A antiga Escola Normal, o ginásio se transfere, deixando para trás suas instalações, tendo grande parte dela servido ao Colégio Jesuíta (tal, tal, tal). Como diretora geral do IAC, a professora T. G. criar, hoje presidente do Clube da Amizade, talvez pelo saudosismo, por amor a essa cidade, mas, sobretudo pela dor de ver desaparecer mais um patrimônio histórico da cidade, desejou lutar pela sua recuperação”.

“A gente já visitou vários pontos turísticos, cidades históricas, São Paulo, Gramado, Canelas, Aparecida do Norte”.

“Ele vai para as excursões com a gente”.

“Fizemos uma excursão lá em Correntina. Foi uma maravilha. Fizemos em Livramento, em Porto Seguro, Aparecida do Norte”.

“Fizemos o lançamento do jornal “A melhor idade”.

Registrou-se que a maioria das opiniões considera a “necessidade de encontros” o principal motivo para a participação no Clube da Amizade.

Os estudos de Braghirolli et al (2003), de Brito (1994), de Brito (1991) dão luz a este estudo quanto às concepções de motivos sociais; de motivações externas relacionadas a estimulações e a valores de ordem social, relacional; de afirmação social; do fator animação – recreação. A possibilidade de estarem entre seus pares motivava as idosas a participarem do

clube e de suas atividades físicas. Esse encontro era munido de sentimentos e lembranças que motivavam para a prática.

“(...) pensamos em montar um grupo que pudesse provocar encontros, se alegrar, porque a terceira idade está assim cortada, né? Hoje você não pode mais ir às festas, porque não tem lugar para a gente, né?”

“Todo mês a gente promove qualquer coisa para a gente se encontrar”.

“O clube surgiu da necessidade da gente se encontrar. Aqui [referência à cidade] não tem nada para nossa idade, para a terceira idade”.

“Lá é para a gente estar se encontrando, celebrando, se alegrando. Nós mesmos, os idosos, sentimos a necessidade de criar o Clube”.

“Tudo serve para a gente se encontrar, se alegrar. Porque a terceira idade está assim esquecida”.

“Pelo menos aqui é uma maneira da gente se encontrar”.

Essa necessidade de encontros é reforçada em razão de as idosas integrantes do Clube da Amizade, muitas vezes, sentirem-se marginalizadas, excluídas, esquecidas, sem lugar e sem tempo. Depois de aposentadas, elas relataram que na cidade reduzem-se as atividades para elas: sentem-se sozinhas, algumas já são viúvas, os filhos saíram para estudar, ficaram com menos possibilidades de conversas, de expressão de sentimentos etc. Os depoimentos de algumas são bastantes esclarecedores:

“(...) pensamos em montar um grupo que pudesse provocar encontros, se alegrar, porque a terceira idade está assim cortada, né? Hoje você não pode mais ir às festas, porque não tem lugar para a gente, né?”

“Aqui não tem lugar para nossa idade, para a terceira idade”.

“Porque a terceira idade está assim esquecida”.

“Então, com saudade do tempo da gente (...)”.

“Aqui não tem nada para nossa idade, para a terceira idade”.

“(...) porque aqui gente velho não tem acesso em nada”.

As falas das idosas ganham sentido quando as interpretamos sob a perspectiva de Tubino (1992), quando ele analisa o esporte – educação. Segundo ele, essa atividade privilegia os aspectos da integração social, da atividade física educativa e do desenvolvimento psico-motor.

As idéias de Todaro (2002) também contribuíram para esse entendimento ao conceber a dança como momento de convívio social, permitindo melhorar e aumentar o círculo de relacionamentos entre os participantes do grupo. Essa possibilidade de encontros motivava as idosas do Clube da Amizade a participarem das aulas de dança.

Cabe registrar, ainda, que as idosas fazem referência à sede do Clube da Amizade e às atividades físicas ali desenvolvidas, consideradas por elas como próprias para a terceira idade, como evidenciam os depoimentos abaixo:

“A sede tem um campo de basquete, piscina, tem professor de ginástica, natação três vezes por semana. Quando está frio, é mais ginástica. Tem um professor que é jovem. Ele é formado em Educação Física. Ele gosta de dar alongamento antes da aula”.

“Com a fundação do Clube da Amizade, em 1992, não só pela necessidade prática pelo exercício físico dos associados, como pelo interesse de incentivar e desenvolver práticas esportivas na comunidade pelo presidente (...)”

“Temos professor de ginástica. As atividades são próprias para a terceira idade. Ginástica, natação, eventos ... Não colocamos só atividades de lazer”.

“Ginástica, natação, caminhada, festas, apresentações acontecem no Clube”.

“A gente vai para lá tomar banho de piscina, fazer exercícios (...)”

“Gosto de participar de todas as aulas, de todas as atividades. Me sinto bem melhor. Ainda mais porque eu fui professora de Educação Física. Era uma pessoa muito ativa. Trabalhei vinte e oito anos com criança. Eu adorava. Toda vida eu gostei muito de esporte”.

O fato de terem um lugar específico, com atividades especiais direcionadas às suas necessidades, tornava a prática de danças em aulas de Educação Física mais interessante e atraente, contribuindo, então, para o processo educacional e motivacional das idosas.

5) Qualidade de vida

Moreira (2000) relaciona qualidade de vida ao bem-estar (felicidade) e a elementos objetivos (bens materiais, serviços, necessários à manutenção da dignidade humana). Os estudos de Leite, Cappellari & Sonego contribuem para nossa reflexão, quando investigam a relação entre grupos de convivência e a terceira idade. Segundo essas autoras, houve mudanças na vida das idosas após o ingresso nos grupos de convivência, como melhoria das relações domiciliares, melhora na habilidade motora, melhora da saúde mental, aumento do círculo de amizades e maior número de viagens, acompanhando os grupos, resgate da vaidade, prazer, satisfação, alegria, entre outros.

As idéias sobre qualidade de vida destacam a melhoria e favorecimento do bem-estar físico, psíquico, emocional e social. Essas reflexões dão luz a nosso estudo, justificando-se nas declarações das idosas de que as aulas de dança conseguem proporcionar esse bem-estar. Todas as idosas consideram que a participação no Clube da Amizade melhorou a qualidade de vida.

“Depois de começar a participar do Clube, acho que minha vida mudou completamente. Mudou tudo (risos). Eu, por mim, acho que vou viver cem anos, com essa vida que levo aqui (risos). Ah, vou viver uns cem anos! Fui operada, tirei o seio, não sinto falta de nada. Não

tive problema, não quis colocar prótese. Para quê? O grupo foi uma maravilha na minha vida. Isso aqui é o meu mundo. Uma maravilha!”

“O que mudou na minha vida depois de participar no Clube foi porque a gente deixa de ficar assim só em casa, só triste, o convívio, o bate-papo. Você se torna assim mais comunicativa, mais alegre, né? E esquece as tristezas, vai deixando um pouquinho as tristezas de lado, né? Eu que já perdi meu marido, a gente fica saudoso, né? Pelo menos aqui, é uma maneira da gente se encontrar, e assim conciliar, bate-papo, umas criam, uma conta um caso, outra conta outro e, assim, a gente vai levando a vida mais alegre um pouco, né? Esquecendo os problemas”.



O conjunto de entrevistas evidencia que as aulas de danças folclóricas (Pastorinhas e Reis), as quais motivam a prática de atividades físicas por parte das idosas, contribuíram para a melhoria do bem-estar físico, psíquico, emocional e social das integrantes do Clube da Amizade.

“Quando tem qualquer coisa para acontecer, a gente reúne. Tem o coralzinho, reúne, ensaia na própria aula. Tudo é bom, né? Tudo é agradável”.

“Saímos para comer pizza. Realizamos café da manhã”.

“Por causa da idade, a gente vai morrer? Não, pelo contrário. Enquanto tiver vida, nós estamos vivendo, procurando nos alegrar, viver bem, certo? Enquanto tiver saúde e poder..., né?”

“A gente, enquanto puder viver, enquanto puder ter disposição, deve brincar, distrair e ter um pouco de alegria. Não importa a idade”.

“Depois que entrei no Clube, acho que minha vida melhorou o convívio com as colegas, com os outros. A própria idéia. Para mim, foi bom por isso”.

CONCLUSÃO

As danças folclóricas Pastorinhas e Reis motivam as integrantes do Clube da Amizade, localizado em Caetité – BA, a praticar, com prazer, atividades físicas. Elas constituem uma prática educativa, em que se respeitam e se valorizam os saberes dessas educandas. Estabelece-se, por meio delas, uma educação dialógica, a qual favorece a melhoria da auto-estima desses atores sociais, que se sentem marginalizados pela sociedade em função de sua idade cronológica.

Esse processo educacional prioriza os conhecimentos adquiridos por essas idosas e aproxima a educação à cultura dessas educandas, à sua realidade concreta, ao seu contexto social e cultural, promovendo realmente uma comunicação entre seres humanos. Concebe-se, assim, a educação como um ato cognoscente, privilegiando a identidade cultural das educandas.

Essas danças se constituem, ainda, naquilo que Fernandes (2003) concebe como ocorrências folclóricas, exprimindo modalidades do comportamento coletivo e vinculando-se às condições de vida social organizada de uma comunidade.

Essa prática educativa se aproxima daquilo que Tubino (1992) concebe como esporte – educação, que prioriza aspectos como integração social, atividade física educativa e desenvolvimento psico-motor; das motivações externas, propostas por Brito (1994), as quais se relacionam a estimulações e a valores de ordem social, relacional, como estatuto, afirmação, hierarquia e diferença; das motivações de grupo social (motivos sociais) e culturais, concebidas por Nitsch (1967).

Essa investigação evidencia, ainda a importância do Clube da Amizade para essas idosas, a sua organização e a sua atuação nas várias esferas da sociedade, num mundo marcado pelo viés econômico, pelo lucro, pelo egoísmo, pela exclusão social e pela escassez de políticas públicas para esse segmento tão importante para a sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADIB, Pedro Rodolfo Jungers. **Educação Física e Identidade Cultural**. Revista Mineira da Educação Física. Viçosa, 2(1): 57 – 61, 1994.

ALMEIDA, Renato & MEDEIROS, Maria de Lourdes B. **Curso de Folclore**. Viçosa: Imprensa Universitária UFV, 1973.

ANDERSON, Maria Inez Padula; ASSIS, Mônica de; PACHECO, Liliane Carvalho; SILVA, Efígenia Aparecida da; MENEZES, Isis Simões; DUARTE, Therezinha; STORINO, Flávio; MOTTA, Luciana. **Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade**. Textos Envelhecimento v.1 n.1 Rio de Janeiro nov. 1998. <http://unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci> acessado em 8/12/2005

ANGELINI, Arrigo Leonardo. **Motivação Humana**. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora, 1973.

ASSUMPÇÃO, Luís Otavio; MORAIS, Pedro Paulo; FONTOURA, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida**. Notas introdutórias. Revista Digital – Buenos Aires – Ano 8 – N 52 – Setembro de 2002.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.

BARRETO, Selva Maria Guimarães. **Esporte e Saúde**. Revista Eletrônica de Ciências – Número 22 – Outubro/ Novembro/ Dezembro de 2003. http://www.cdcc.sc.usp.br/ciencia/artigo/art_22/esportesaude.html

BENEVIDES, Luiz Pereira. **O Festival de Reis em Caetité**. Folden local, 2005.

BIDDLE, Susan. **Motivação para o Exercício – Teoria e Prática**. British Journal of Physical Education. Vol. 17 n. 1, 1986.

BRAGHIROLI, Elaine Maria; BISI, Guy Paulo; RIZZON, Luiz Antônio; NICOLETTO, Ugo. **Psicologia Geral**. 24 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2004.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é folclore**. 7. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1986.

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura Corporal da Dança**. Coleção educação física escola: no princípio de totalidade e na concepção histórica social; volume 1. São Paulo: Ícone, 2000.

BRITO, Antônio Paula. **Psicologia, Idosos e Exercício**. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana: Portugal, 1991.

_____. **Psicologia do Desporto**. Lisboa: Omniserviços, 1994.

CAMPOS, Dinah Martins de Souza. **Psicologia da Aprendizagem**. 21 ed. Petrópolis: Vozes, 1989.

CASCUDO, Luís da Câmara. **Dicionário do Folclore Brasileiro**. 9. ed. São Paulo: Global Editora, 2000.

COLARES, Zezé & SILVEIRA, Yvonne. **Folclore para Crianças**. Montes Claros: Editora Unimontes, 1999.

CÔRTEZ, Gustavo Pereira. **Dança Brasil!** : Festas e Danças Populares. Leitura: Belo Horizonte, 2000.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. Traduzido por Olívia LustosabBergier, Prentice – Hall do Brasil: Rio de Janeiro, 1984.

DAVIDOFF, Linda L. **Introdução à Psicologia**. Tradução Lenke Perez. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

ENCICLIPÉDIA Barsa. São Paulo: Encyclopaedia Britannica, 1993.

EVANS, Phil. **Motivação**. Tradução de Álvaro Cabral. Zahar Editores: Rio de Janeiro, 1976.

FERNANDES, Florestan. **O Folclore em Questão**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

FIGUEIREDO, Alan José; AMARAL, Idalina Guedes do. **Ternos e Reisados em Macaúbas** – “Macaúbas, Terra Bendita” – I. Edição Comemorativa ao Centenário de Maestro Zé Preto. Fundação Cultural Porf. Mota. Macaúbas – BA, 1996.

FREIRE, Paulo. **Extensão ou Comunicação?** Tradução Rosisca Darcy de Oliveira. 7 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

_____. **Pedagogia do Oprimido.** 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

_____. **Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa.** 6 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996, 165 p.

_____. **Pedagogia da Esperança: um reencontro com a Pedagogia do oprimido.** 9 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.

GEHRES, Adriana de Faria. **A Dança Popular na Pré-Escola e no Primeiro Grau Menor.** ESEF – FESP/UPE. 2006. <http://www.upe.br/corporis1/artigo3.html>

GOYAZ, Marília de. **Vida Ativa na Melhor Idade.** Revista da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003 on line (www.proec.ufg.br) acessado em 08/12/2005

HORTA, Carlos Felipe de Melo Marques. **O Grande Livro do Folclore.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2004.

LARA, Larissa Michelle. **A Dança em Construção: das Origens Históricas ao Método de Paulo Freire.** Ano 3. N 11. Buenos Aires, Outubro, 1998.

LEITE, Marines Tambara; CAPPELLARI, Viviane Tolfo; SONEGO, Joseila. **Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS.** Revista Eletrônica de Enfermagem (on-line), v. 4, n. 1, p. 18 – 25, 2002. Disponível em <http://www.fen.ufg.br>

LIMA, Maristela Moura Silva. **A Dança na Educação.** R. min. Educ. Fis., Viçosa, 1(2): 15-19, 1993.

LIRA, Luís Carlos. **Adesão – Evasão em Programas Educacionais da Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: 2000. 138f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2000.

MAGGIL, Richard A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MARINHO, Inezil Penna. **Introdução ao estudo do folclore brasileiro**. 1 ed. Brasília: Horizonte, 1980.

MASCARO, Sônia de Amorim. **O que é Velhice**. São Paulo: Editora Brasiliense, 2004.

MATSUDO, Sandra M., MATSUDO, Victor K. R. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 1992.

MENDES, Miriam Garcia. **A Dança**. 1 ed. São Paulo: Editora Ática, 1985.

MENESTRINA, Eloi. **Educação Física e Saúde**. 2 ed. Ijuí, Rio Grande do Sul: Editora UNIJUI, 2000.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus & GODELI, Maria Regina C. Souza. **Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física**. Revista paulista de Educação Física, São Paulo, 16 (1): 86-99, jan./jun. 2002.

MINAYO, MCS; HARTZ, ZMA & BUSS, PM. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência & Saúde Coletiva 5 (1): 7-18. 2000.

MORAIS FILHO, Melo – Diretor arquivista. **Festas e Tradições Populares do Brasil**. Coleção Biblioteca Básica Brasileira. Senado Federal. Brasília, 2002.

MORAIS FILHO, Melo; QUERINO, Manoel; PRADO, J. N. de Almeida; OTT, Carlos. **Bailes Pastoris na Bahia**. Coleção de Estudos Brasileiros – Série Marajoara. Aguiar & Souza Ltda. Livraria Progresso Editora. Salvador, 1957.

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade Física na Maturidade**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

MOREIRA, Marilda Maria da Silva. **Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento**. [Mestrado] Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2000. 100p. <http://portaldeseres.cit.fiocruz.br/trans.php?secret=thes> acessado em 08/12/2005

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação – pré-escola à universidade.** 4 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

NITSCH, Jurgen. **Técnicas de motivação no esporte.** Brasília: Revista Brasileira de Educação Física e Desportos. N 46. p. 35 – 46: Brasília, 1980.

OLIVEIRA, Maria José Alves da Silva. **A Cultura Popular em busca da Cidadania – O Pró – Culturas Populares com Ênfase no Folclore como Experiência Didático Pedagógica.** Anais do IV SEMPE – Seminário de Metodologia para Projetos de Extensão, São Carlos 29 – 31 ago 2001.

OSSONA, Paulina. **A Educação pela dança.** Tradução de Norberto Abreu e Silva Neto. 3 ed. São Paulo: Summus, 1988.

SALES, José Roberto Lopes de. **O Uso das Danças Folclóricas no Contexto Pedagógico da Educação Física Escolar.** Brasília: 2003. 83 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidades Católica de Brasília, Brasília, 2003.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte.** 1 ed. São Paulo: Editora Manole, 2002.

SANTOS, João Francisco Severo. **Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida: Uma busca por novos caminhos.** Joinville – SC: 2005.
<http://www.evirt.com.br/artigos/severo02.htm> acessado em 15/10/2005

SILVA, Athayde Ribeiro da. **Psicologia esportiva e preparo do atleta.** Fundação Getúlio Vargas: Rio de Janeiro, 1967.

TELES, Maria Luiza Silveira. **Uma introdução à Psicologia da Educação.** 8 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1994.

TODARO, Mônica de Ávila. **Dança e Envelhecimento: Conceitos, Pesquisas e Experiências.** A Terceira Idade. São Paulo: v. 13, n. 24, p. 28 - 37, abr. 2002.

TRESCA, Rosemary Pezzetti & ROSE JR, Dante de. **Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.8 n.1 p.9-13. Janeiro, 2000.

TUNINO, Monoel José Gomes. **Dimensões sociais do esporte.** São Paulo: Cortez Editora, 1992.

_____. **O que é Esporte.** São Paulo: Editora Brasiliense s.a., 1999. Coleção Primeiros Passos.

VARGAS, Soyane de Azevedo. **A educação e a promoção da saúde do idoso.** Revista Digital – Buenos Aires – Ano 5 - N 26 – Outubro de 2000. <http://www.efdeportes.com/efd26a/saúde.htm> acessado em 09/11/2005

VECCHIA, Roberta Dalla; RUIZ, Tânia; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini; CORRENTE, José Eduardo. **Qualidade de vida na terceira idade:** um conceito subjetivo. Revista Brasileira de Epidemiologia. v. 8 n. 3. São Paulo set. 2005.

VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira. **Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade.** Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 9 no. 2. Rio de Janeiro. 2004.

VERNON, M.D. **Motivação Humana.** Tradução Luís Carlos Lucchetti. Petrópolis: Editora Vozes, 1973.

www.caetite.ba.gov.br

ANEXO

Entrevista

Nome:

Idade:

1 - Há quanto tempo participa do grupo?

2 – Que motivos que o levaram a participar do Clube da Amizade?

3 – Quais as aulas de que você mais gosta? Por quê?

4 - Em que mudou a sua vida depois de participar do Clube da Amizade?