

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP
INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CORPORAIS

RAFAELLA FERREIRA COSTA

**O CORPO EM VIDA: UM ESTUDO A PARTIR DA TÉCNICA KLAUSS VIANNA
PARA TERCEIRA IDADE**

**CAMPINAS - SP
2023**

RAFAELLA FERREIRA COSTA

**O CORPO EM VIDA: UM ESTUDO A PARTIR DA TÉCNICA KLAUSS
VIANNA PARA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Departamento de Artes Corporais da Universidade Estadual de Campinas, como recurso para obtenção do grau de Licenciatura em Dança. Pesquisa autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unicamp, com CAAE: 71011323.0.0000.8142.

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Jussara Miller

**CAMPINAS - SP
2023**

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Biblioteca do Instituto de Artes
Sílvia Regina Shiroma - CRB 8/8180

C823c Costa, Rafaella Ferreira, 2001-
O corpo em vida um estudo a partir da Técnica Klauss Vianna para terceira idade / Rafaella Ferreira Costa. – Campinas, SP : [s.n.], 2023.

Orientador: Jussara Corrêa Miller.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Instituto de Artes.

1. Dança. 2. Educação somática. 3. Envelhecimento. 4. Klauss Vianna, Técnica de. 5. Idosos. I. Miller, Jussara Corrêa, 1967-. II. Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Instituto de Artes. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: The body in life a study based on the Técnica Klauss Vianna for the elderly

Palavras-chave em inglês:

Dance

Somatic education

Aging

Klauss Vianna, Techniques

Older people

Titulação: Licenciada em Artes - Dança

Banca examinadora:

Jussara Corrêa Miller [Orientador]

Ana Clara Cabral Amaral Brasil

Data de entrega do trabalho definitivo: 05-12-2023

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho para aqueles que descobrem sua liberdade na terceira idade e se sentem prontos para realizarem sonhos que fomentam há tempos e prontos para se entregarem a novas experiências do corpo em vida.

RESUMO

Este estudo investiga o ensino de dança para a terceira idade, com base nos princípios da Técnica Klauss Vianna (TKV) de dança e educação somática. Originado do trabalho de conclusão de curso da graduação em dança pela Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, na cidade de Campinas - SP no ano de 2023, desenvolvido por Rafaella Ferreira Costa sob orientação da pesquisadora Jussara Corrêa Miller, a pesquisa visa compreender os benefícios da TKV para essa faixa etária em diversos aspectos incluindo o social, o psicológico e o físico, sendo escolhida por sua abordagem inclusiva que busca oferecer aos idosos mais do que lazer, promovendo autoconhecimento e criação pessoal. O estudo se desenvolve através de pesquisas teóricas e práticas, com a realização de duas oficinas em programas sociais voltados para idosos, com o objetivo de ampliar suas vivências em dança e promover novas relações consigo mesmos, com o ambiente e com outros participantes. Este estudo busca contribuir para a valorização da saúde e do bem-estar da população idosa, ao oferecer acesso à cultura por meio de programas sociais gratuitos e ao desafiar a noção da sociedade de que esses corpos não estão aptos para atividades físicas e artísticas.

Palavras-chave: dança. educação somática. envelhecimento. Técnica Klauss Vianna. terceira idade.

ABSTRACT

This study investigates education in dance for the elderly based on the principles of the Técnica Klauss Vianna (TKV) of dance and somatic education. Originated from an undergraduate thesis in dance at the Universidade Estadual de Campinas - Unicamp, in the city of Campinas - SP in the year of 2023, conducted by Rafaella Ferreira Costa under researcher Jussara Corrêa Miller's orientation, this research aims to understand the benefits of TKV for the elderly in various aspects including social, psychological and physical, chosen for its inclusive approach that seeks to offer the elderly more than leisure, promoting self-awareness and personal creation. The study unfolds through theoretical and practical research, with the implementation of two workshops in social programs for the elderly, aiming to broaden their experiences in dance and to promote new relationships with themselves, with the environment, and with other participants. This study contributes to the valorization of the health and well-being of the elderly population by providing access to culture through free social programs and challenging society's notion that these bodies are not fit for physical and artistic activities.

Keywords: aging. dance. elderly. somatic education. Técnica Klauss Vianna.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Diversidade em exploração de objeto facilitador (tecido), Fotografia por Ana Beatriz Ferreira, 2023	11
Figura 2 - Encontros e afetos.....	15
Figura 3 - Olhar para si.....	19
Figura 4 - Integrantes da oficina no IPGG.....	24
Figura 5 - Pés em pesquisa.....	26
Figura 6 - Explorando sua própria dança.....	28
Figura 7 - Preenchendo espacialidades.....	30
Figura 8 - O fim é o início.....	34

Nota: Todas as fotografias presentes neste trabalho foram tiradas por Ana Beatriz Ferreira (2023) e são registros das oficinas oferecidas pela pesquisadora no Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia (IPGG) José Ermírio Moraes e na Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
1. DESAFIOS DO PERTENCIMENTO NA TERCEIRA IDADE.....	9
1.1. Mudanças históricas no perfil dos indivíduos pertencentes à terceira idade... 9	
1.2. Principais problemas enfrentados..... 11	
1.3. Relevância do grupo para sociedade..... 15	
2. CORPO EM VIDA: RELAÇÕES ENTRE A DANÇA E O BEM VIVER.....	17
2.1. Técnica Klauss Vianna de Dança e Educação Somática..... 17	
2.1.1. Contexto histórico..... 17	
2.1.2. Características da técnica..... 18	
2.2. A escolha da Técnica Klauss Vianna..... 21	
2.3. Consequências possíveis da TKV em contato com o corpo em vida..... 22	
3. EM PRÁTICA: PROGRAMAS SOCIAIS DESTINADOS À TERCEIRA IDADE....	24
3.1. Planejamento da oficina de dança..... 25	
3.2. Desafios encontrados..... 27	
3.3. Relatos dos participantes..... 29	
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35

INTRODUÇÃO

A pesquisa “O CORPO EM VIDA: Um estudo a partir da Técnica Klauss Vianna para Terceira Idade” investiga a terceira idade e a mudança de perfil desse grupo na sociedade atual, assim como a relevância da dança para essa faixa etária, capaz de proporcionar melhor qualidade de vida. O ensino de dança para pessoas com mais de 60 anos¹ a partir da Técnica Klauss Vianna (TKV), de dança e educação somática², é o pilar de construção para esta pesquisa.

A escolha da TKV se deu pois é uma técnica que se utiliza da singularidade de cada corpo para a criação, respeitando as limitações e desejos de cada indivíduo. Portanto, este estudo viabiliza a compreensão dos benefícios que os princípios da Técnica podem proporcionar ao idoso quando inserida em seu cotidiano na atualidade, tanto no âmbito social, quanto no psicológico e físico. Ela também possibilita a introdução ou a ampliação das vivências em dança do grupo estudado, fomentando outras relações consigo, com o ambiente e com o outro, podendo proporcionar uma nova inserção na sociedade e a construção de papéis sociais, encontrando novos propósitos para a vida através de relações.

Olhar para o público com mais de 60 anos é um cuidado necessário, uma vez que ele é fortemente negligenciado e esquecido pela sociedade, enfrentando preconceitos e sendo frequentemente estereotipado. É comum que se pense que o corpo em questão não está apto a realizar atividades frente à sociedade e isso vem sendo combatido em pesquisas atuais nas diversas áreas do conhecimento. É notável, com o desenvolver da pesquisa, a mudança no perfil do idoso com o passar do anos, sendo comprovado que as pessoas estão vivendo mais tempo, assim, conseqüentemente, vem aumentando a proporção de pessoas idosas no mundo quando comparadas a outras faixa-etárias.

¹ A Organização das Nações Unidas (ONU, 1982), considera que ‘idosas’ são as pessoas que se encontram com 65 anos ou mais em países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento, caso do Brasil. A definição foi oficializada por meio da Resolução 39/125.

² Educação Somática é um campo de pesquisa que abarca diferentes métodos e técnicas corporais que partem da percepção e da escuta do corpo por meio das sensorialidades, considerando a unidade corporentemente numa relação dialógica entre o interno e o entorno. Trabalha-se o autoconhecimento e a atenção ao corpo considerando a sua integralidade - o soma - com uma abrangência de pesquisa processual não hierárquica entre as áreas da Arte, da Educação e da Saúde. (Miller, 2020, p. 177)

O método utilizado para realização da pesquisa foi a promoção de uma oficina de dança em dois programas sociais gratuitos, destinados ao público da terceira idade. As instituições selecionadas foram o Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia (IPGG) José Ermírio Moraes e a Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim, ambos localizados na Zona Leste de São Paulo, em bairros periféricos. As oficinas aconteceram nas sedes de cada local escolhido.

Para promover a oficina com propriedade e respeito aos alunos, foram realizados estudos bibliográficos e estudos práticos junto à Escola e Faculdade Angel Vianna e ao Salão do Movimento, através de uma imersão e de um curso.

A monografia está dividida em três eixos de pesquisa, sendo eles: a terceira idade perpassando o perfil atual da faixa-etária, os principais problemas enfrentados e a relevância social; a Técnica utilizada, entendendo aspectos desde sua criação até os dias atuais, as principais características, e sua relevância para o estudo da dança e de si; e, para finalizar, o eixo sobre as oficinas, relatando desde o seu planejamento até as suas reverberações, e investigando como os princípios da Técnica Klauss Vianna provocam corpos da terceira idade, que, para participar da oficina, não precisavam necessariamente ter tido contato com a dança anteriormente.

A pesquisa se origina do trabalho de conclusão de curso de Licenciatura em dança pela Unicamp, realizado por Rafaella Ferreira Costa, com orientação da Prof^a Dr^a Jussara Miller, e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP³.

³ Número do CAAE: 71011323.0.0000.8142

1. DESAFIOS DO PERTENCIMENTO NA TERCEIRA IDADE

1.1. Mudanças históricas no perfil dos indivíduos pertencentes à terceira idade

Segundo pesquisas realizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o ser humano está vivendo cada vez mais. A Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS (2005) diz que o aumento do número de anos de vida precisa ser acompanhado, visando a melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida das pessoas. Portanto, viver mais tempo não significa necessariamente ter qualidade de vida nos anos acrescentados, sendo reconhecida a necessidade da implementação de políticas públicas visando a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

No Brasil, mudar a forma como a terceira idade é percebida é urgente. O país está passando por um rápido envelhecimento da população: em 2016, o país já tinha a quinta maior população de idosos do mundo, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Esse número é alarmante tendo em vista que em 2005 a OMS estimava que somente em 2025 o Brasil teria a sexta maior população de idosos do mundo. Assim, nota-se que a população cresceu exponencialmente, de uma maneira que nem mesmo as estimativas especializadas previam.

Muitos motivos podem explicar o aumento de pessoas idosas no mundo, dentre eles o avanço tecnológico da medicina, que proporciona melhor tratamento de doenças; a entrada posterior do indivíduo no mercado de trabalho e suas condições mais dignas. Em uma linha histórica, anteriormente, uma pessoa que adentrava a faixa etária idosa, ela não era mais ativa socialmente e nem fisicamente, esta basicamente era vista como a fase final de sua vida. Esse perfil se modificou, e hoje aos 60 anos uma pessoa pode ter condições físicas saudáveis, não prejudicando seu comportamento frente à sociedade. Hoje, a terceira idade é mais uma fase da vida, e não o fim dela. Em contraponto, a sociedade mais jovem ainda mantém o pensamento retrógrado apontado anteriormente, favorecendo a exclusão da terceira idade do convívio social. Sendo assim, reconhecer as novas características dos idosos tende a ser o primeiro passo para a valorização e inserção deles na sociedade.

Ao observar corpos vívidos, participativos e disponíveis que se encontram hoje na velhice, ocorre um rompimento com o perfil que se é construído no senso comum e que poderia corresponder com o perfil da velhice alguns anos atrás.

Simões (2006, p. 79) diz:

Atualmente, observa-se uma mudança, não apenas pelo rápido aumento do número de pessoas velhas, mas porque a maioria delas tem se mostrado corporalmente viva, com disponibilidade a participar de diferentes atividades em diversos setores, com desejo de progredir, com espaços abertos a novas experiências e convivências, enfrentando possíveis doenças crônicas com outros olhos, a fim de permitir substancial melhoria na qualidade de vida e sua inclusão social, gerando uma cultura positiva em relação à velhice.

Mudanças de padrões levam tempo para serem compreendidas pela massa e, atualmente, isso acontece referente à idade média e condição física das pessoas idosas que ainda são vistas como incapazes. Ao nascer em 1940, a expectativa de vida do brasileiro era de 45,5 anos. Em 2019, a estimativa saltou para os 76,6 anos, um aumento extremamente significativo observado pelo IBGE.

Ressalta-se que o perfil do idoso não deve ser visto como algo homogeneizado, devendo ter considerada sua heterogeneidade, pois fatores econômicos, aspectos genéticos, psicológicos, história de vida e contexto cultural influenciam de maneira única cada pessoa idosa. Segundo Pontarolo e Oliveira (2008, p.118):

Pessoas de classe alta podem cuidar mais da saúde, ler mais, usufruir mais opções de lazer, ter acesso a informações que lhe permitem permanecer produtivo por muito mais tempo. As pessoas de classe média passam a ser excluídas quando se aposentam, pois perdem o status, um grande percentual de sua renda diminui, o que exige dele a busca por uma segunda carreira a fim de continuar sendo reconhecido e possuir uma razoável qualidade de vida. E as pessoas de classe baixa já crescem na precariedade cultural, sanitária, financeira e educacional, o que diminui todas as chances de uma vida longa com qualidade.

Ao construir o perfil do idoso na atualidade, é necessário cuidado com o *perigo de uma história única*, pensamento de Chimamanda Ngozi Adichie. Adichie (2019, p.26) diz que “a história única cria estereótipos, e o problema com os estereótipos não é que sejam mentiras, mas que são incompletos, eles fazem com que uma história se torne a única história.” Pensando nisso, parece incompleto dizer que todos os idosos são fragilizados, possuem doenças e não têm capacidade de autonomia, assim como é incompleto dizer que todos os idosos são sábios e

autônomos. É fundamental entender que a velhice se trata de um período da vida com duração indeterminada, que tende a ter diferentes estágios e influências.

O envelhecimento, segundo Loth e Silveira (apud Maradei 2022, p. 26), é “um processo que varia de indivíduo para indivíduo em função de inúmeros fatores bio-psico-sociais”. Com isso, um idoso de 60 anos pode ou não ter condições similares às de um idoso de 80 anos. Complementando esse pensamento, Aquino (2017, p.5) aponta:

O processo de envelhecimento não ocorre uniformemente os marcadores de gênero, classe e raça também devem ser analisados neste contexto, uma idosa que pertencente às camadas populares apresentará problemáticas mais complexas em todos os campos de sua vida, em contraponto a mulheres da mesma faixa etária, brancas e pertencentes a classes abastadas, fato que influenciará diretamente no bem-estar e expectativa de vida destas mulheres negras, idosas e vulneráveis.



Figura 1 - Diversidade em exploração de objeto facilitador (tecido)
Local - Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

1.2. Principais problemas enfrentados

O pilar de muitos problemas enfrentados pelos idosos se dá pelos estereótipos criados pela sociedade, que constroem uma única representação possível do idoso, repleta de conotações negativas. A criação desses estereótipos está intrinsecamente relacionada à desinformação sobre a faixa etária, sendo que

alguns pesquisadores a relacionam com a dinâmica do capitalismo, através do pensamento de que se o idoso não está mais vinculado ao mercado de trabalho, sua vida tende a ser considerada obsoleta, pois ele já não contribui com a produção de capital e não gera renda para o país (Mendes et.al., 2005; Linck et.al.,2009).

Partindo deste ponto de vista, quando uma pessoa deixa de trabalhar, tendem a ser atribuídas características negativas a ela, como as de improdutividade, inutilidade, desatualização, incapacidade, fraqueza, dependência, entre outras. Não se considera que tal pessoa já dedicou tempo suficiente da sua vida ao labor e que a aposentadoria é uma espécie de bonificação pelo trabalho prestado, tampouco se reconhece a possibilidade de que o indivíduo ainda poderia estar inserido no mercado de trabalho. Estas características são tão casualmente reproduzidas que os próprios idosos passaram a assumi-las como verdade (Koch-Filho et.al., 2012).

Quanto à permanência da faixa etária no mercado de trabalho, ela também é permeada pelo preconceito, mesmo que os indivíduos tenham plena capacidade de exercer suas funções. Nesse sentido, o preconceito pode causar a retirada individual do mercado trabalhista precocemente. Maradei (2022, p.26) aponta que “se percebe que estereótipos têm influenciado na exclusão das pessoas mais velhas do mercado de trabalho, bem como interferido em sua contratação e promoção”.

Este preconceito, que hoje chamamos de etarismo⁴, pode ter diversas ramificações, desde a desvalorização do idoso e a negação de recursos e cuidados de saúde, até a perda de oportunidades sociais e trabalhistas. Maradei (2022, p.23) menciona os estudos de Palmore (2001) e Nelson (2004), nos quais “consideram o etarismo como a terceira forma de discriminação mais comum no Ocidente, ficando atrás apenas do racismo e do sexismo”.

Em termos gerais, o idoso é visto como alguém incapaz de produzir e de ser útil à sociedade, sendo considerado como um “peso social” e que, portanto, deve ser substituído e descartado. De acordo com Pontarolo e Oliveira (2008), essa desqualificação da imagem do idoso perante à sociedade pode ocasionar abalo na autoestima da pessoa idosa, empobrecimento de sua criatividade em função da invisibilização de seus desejos, gestos e opiniões, e prejuízo de sua inserção social, resultando muitas vezes em sua inatividade e apatia.

⁴ Segundo o dicionário da língua portuguesa, o “etarismo” é o preconceito contra pessoas com base em sua idade, ou seja, não acontece unicamente com pessoas idosas, entretanto essa pesquisa discorre sobre o etarismo no recorte da terceira idade.

Além destas evidentes discriminações já mencionadas, os idosos podem sofrer também discriminações mais sutis. Isso acontece geralmente de forma inconsciente, sem a intenção de ofender ou magoar a pessoa idosa, considerando que, assim como o racismo e o sexismo, o etarismo também está institucionalizado em nossa sociedade. Um exemplo desse tipo de discriminação é a infantilização do idoso. Munidas de boas intenções, é comum que as pessoas acreditem e reproduzam a ideia de que “quando fica velho vira criança de novo”, um pensamento tão normalizado que pode prejudicar o convívio e a tomada de decisão dos idosos, incentivando a dependência e desvalorizando a individualidade de cada pessoa. Nesse sentido, Marques (2016) destaca algumas características da infantilização de pessoas idosas, como o excesso de educação, o tom de voz mais alto e lento, exagero na entoação, discurso mais simples, utilização de diminutivos, redundância, utilização de palavras e expressões que habitualmente se utiliza com crianças e animais de estimação, ajuda desnecessária, e não ter em conta a opinião das pessoas idosas. Além disso, cabe refletir sobre a maneira como a sociedade, ao evitar tratar de questões políticas e sociais com a pessoa idosa, contribui para a alienação do grupo em relação à reivindicação de seus direitos e sua participação na construção social.

Ao lado do etarismo e sustentada pela mídia e pelo capitalismo, temos a supervalorização do corpo jovem, a busca por um corpo sem rugas, sem marcas de idade, a normalização de procedimentos estéticos de rejuvenescimento, muitas vezes sem o devido alerta dos seus riscos, e um mercado cada vez mais diverso de produtos de beleza anti-idade, incentivando a busca constante da sociedade por uma aparência mais jovem, encorajando principalmente mulheres a não revelarem sua verdadeira idade, e negando seu próprio envelhecimento. O medo do envelhecimento aparenta ser igual ou até mesmo maior do que o medo da morte. Essa não aceitação do corpo na velhice pode dificultar a criação de políticas públicas, já que elas são elaboradas a partir da reivindicação de grupos sociais a seus direitos, inviabilizando a construção de um olhar menos estereotipado para a faixa etária.

Outro grande problema enfrentado, segundo Todaro (2001), é que com a diminuição de atividades físicas, como a dança, o surgimento de doenças psicológicas neste grupo tende a ser intensificado. Uma justificativa para esse fato é

que as atividades físicas usualmente são realizadas através de interações sociais, e a diminuição ou falta dessas interações pode provocar a não inserção do indivíduo na sociedade e o seu isolamento, fator relevante para o surgimento de doenças psicológicas. Com isso, fica evidente a importância da manutenção do papel da pessoa idosa na sociedade, não necessariamente sendo o mesmo papel desenvolvido ao longo das outras fases de sua vida. O papel social pode mudar com a etapa da velhice em que a pessoa se encontra, e isso precisa ser reconhecido socialmente para que seja convocado um esforço coletivo de valorização e reconhecimento do idoso na sociedade.

Adentrando as interações sociais e, conseqüentemente, as relações afetivas, destaca-se a significativa importância desses aspectos para a vivência na terceira idade. Nesse contexto, uma rede de apoio próxima, composta por amigos e familiares, emerge como base fundamental para proporcionar uma vida mais longa com qualidade. A presença de conexões afetivas sólidas pode oferecer suporte emocional, auxílio prático e um senso de pertencimento, que são cruciais para o bem-estar dos idosos.

Por outro lado, os malefícios provocados pelo isolamento social podem ultrapassar a esfera psicológica, anteriormente mencionada, resultando em complicações na saúde física do idoso, como por exemplo, o ocasionamento de sedentarismo, obesidade, vícios, e outros. Souza (2013. p.17) discorrendo sobre o pensamento de D'allencar et al. (2008), ao dizer que "a sensação de não ter com quem contar consiste em risco para a saúde".

Pensando no bem-estar e na melhor qualidade de vida, abrangendo os aspectos psicológicos, sociais, culturais e físicos dos idosos, as aulas de dança proporcionam não só a manutenção e melhoria do funcionamento corporal, como também uma nova inserção na sociedade, criação de laços afetivos, e a construção de novos papéis sociais, encontrando outros propósitos para a vida através de relações e da melhoria na condição física.



Figura 2 - Encontros e afetos
Local - Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

1.3. Relevância do grupo para sociedade

A relevância social da terceira idade é identificada em multifacetada e se intensifica por se tratar de uma parcela populacional em crescimento exponencial, sendo assim, torna-se inviável a exclusão desse grupo e sua levada às margens da sociedade sem que isso prejudique a economia e a sociedade no geral.

De acordo com dados do IBGE de 2022, 14,7% da população brasileira possui 60 anos ou mais, compreendendo o grupo denominado "Terceira Idade" pela Organização das Nações Unidas (ONU) e "Idosos" pela Política Nacional dos Idosos. Projeções indicam que, em 2050, os idosos representarão cerca de 30% da população brasileira, enquanto crianças e adolescentes serão 14%. Esses números refletem mudanças na estrutura demográfica do Brasil, demandando adaptações em políticas públicas, sistemas de saúde e previdência social para atender às necessidades específicas dessa faixa etária.

É necessário compreender que as demandas da terceira idade são divergentes das demandas das crianças, por exemplo. O crescimento da população idosa gera uma crescente procura em setores específicos da economia, tais como

saúde, turismo, lazer e produtos adaptados. Essa demanda apresenta considerável potencial econômico, especialmente se for objeto de estudo e investimento, visando proporcionar à população um processo de “envelhecimento bem-sucedido”, termo cunhado por Rowe e Kahn (1997), conforme discutido por Souza (2013).

Hui, Chui, Woo (2009), citado por Souza (2013, p.6), define o “envelhecimento bem-sucedido” como a habilidade de manter três tipos comportamentos: “(1) baixo risco de doenças e as incapacidades relacionadas a elas, (2) alto desempenho mental e físico e (3) engajamento ativo com a vida”.

Além do crescimento populacional e a mudança demográfica, a terceira idade desenvolve papel importante ao falarmos sobre a transmissão de valores e tradições, preservando a identidade cultural de grupos e nações. Nesse sentido, a sociedade em geral se beneficia com a participação ativa e da contribuição dos idosos em diversas esferas, sendo crucial o reconhecimento e valorização dessa população.

2. CORPO EM VIDA: RELAÇÕES ENTRE A DANÇA E O BEM VIVER

2.1. Técnica Klauss Vianna de Dança e Educação Somática

2.1.1. Contexto histórico

A Técnica Klauss Vianna foi desenvolvida pelos pesquisadores Klauss e Angel Vianna, precursores da dança contemporânea no Brasil e parceiros de vida. Ambos nasceram na cidade de Belo Horizonte, em Minas Gerais, Brasil, em 1928. Iniciaram seus estudos em dança pela técnica do balé clássico e estiveram imersos no período histórico em que se desenvolvia a dança moderna. No início da década de 1950, período em que a dança contemporânea emergia no país, começaram a questionar a rigidez no ensino do balé clássico e a desenvolver um ensino de dança que acolhesse a singularidade de cada corpo. O problema identificado por eles não estava na técnica do balé clássico em si, mas na maneira em como era ensinada, buscando uma única forma como a forma perfeita. Buscavam repensar o ensino da dança através da conscientização e sensibilização do corpo, como destaca Enamar Ramos (2007):

Começava então sua caminhada para tornar a arte de dançar prazerosa por meio do melhor uso do corpo, não só para executar movimentos, como também para expressar tudo aquilo que pulsa dentro do ser. (p.16)

A TKV não se limitou ao balé clássico e nem mesmo aos corpos de dançarinos. Ao pensar a educação somática e a dança, outros campos de pensamento foram integrados à pesquisa, construindo abordagens relevantes tanto para o cenário artístico quanto para as atividades cotidianas. Angel, além de dançarina, estudou artes plásticas com foco em esculturas, influenciando sua percepção dos corpos, a descoberta do seu próprio corpo, e o toque em outros corpos dançantes. Além das intervenções de outros campos de pensamento ao criar a técnica, os Viannas realizavam cursos para atores a fim de potencializar as performances e transbordar as expressividades corporais no teatro.

Klauss concebia intelectualmente novas maneiras de se fazer dança, enquanto Angel as traduzia em prática, materializando os pensamentos de Klauss fisicamente. Essa materialização era realizada de uma forma não pacífica, pois

somente Angel sentia a proposta, era seu corpo único que estava executando, e Angel tinha a unicidade de compreender e transformar rapidamente os pensamentos de Klauss em movimentos. Angel, sempre em busca do novo, afirmava: “Se Pedro Álvares Cabral descobriu o Brasil, por que eu não posso descobrir alguma coisa?”⁵. Um espírito curioso e inquieto, imprescindível para pioneiros da dança contemporânea brasileira.

Klauss e Angel estudaram a fundo sobre o corpo através da anatomia, cinesiologia e fisiologia humana, e, ao aprofundar seus conhecimentos sobre o corpo, mais possibilidades de se fazer dança iam se abrindo, o que proporcionou a busca por outras técnicas corporais que exploram outras maneiras de mover, como por exemplo, explorando outras relações com o espaço, para além da verticalidade do balé clássico.

Klauss faleceu em 1992 em São Paulo, e os pensamentos desenvolvidos de forma prática, ou seja, construídos ao mesmo tempo em que se fazia dança, foram sistematizados em 1990, por Rainer Vianna⁶ e Neide Neves⁷, que os nomeou como conhecemos hoje: Técnica Klauss Vianna. Antes disso, as práticas eram chamadas por Klauss e Angel de “Conscientização do Movimento” (Ramos 2007, Miller 2007, Miller 2018, Laszlo 2018).

2.1.2. Características da técnica

A Técnica Klauss Vianna, antes de qualquer conceito, considera que cada indivíduo tem sua própria dança, e que dança é vida, e portanto está onde queremos que ela esteja. A dança que a TKV visa é essa dança de cada um, com sua individualidade e sua maneira de ver o mundo. Se cada corpo tem sua individualidade, cada dança consequentemente tem a individualidade da/o/e dançarina/o/e. Portanto, a Técnica não se orienta através de cópia de movimentos pré-estabelecidos pelo professor: os alunos são incentivados a criar seus próprios movimentos. Ao enfatizar o pensamento sobre ‘o que é técnica?’, Vianna explica:

Acreditamos que técnica é algo vivo, flexível que, sem perder o seu

⁵ Ramos, 2007, pg. 16.

⁶ Rainer Vianna (1958-1995), filho de Angel e Klauss Vianna. Durante sua vida trabalhou com cinema, teatro e dança.

⁷ Neide Neves, esposa de Rainer Vianna, atualmente coordena e leciona no curso de especialização em TKV da PUC-SP.

fio condutor e sua linha, em nenhum instante nos lembra autoritarismo e obrigatoriedade. A técnica, como o corpo, respira e se move. [...] A técnica é um 'meio', e não um 'fim' (Vianna apud Miller, 2007, p.52)

O corpo é percebido como um todo e único. Não se veste um corpo para o cotidiano e um outro para cena, cada indivíduo tem apenas um corpo para todas as funções, e com isso a arte se identifica e articula com a vida, sendo necessário o trabalho ligado às emoções e reações. Segundo a família Vianna, dança e vida podem até mesmo se confundir. Ramos (2007,p. 21) diz que a premissa inicial da TKV é a de que "sem humanismo não existe arte".

A TKV se constitui de acordo com o contexto em que é inserida. Dentre alguns de seus princípios estão: a escuta do corpo, autoconhecimento e autonomia, atenção e observação do agora, estado de pesquisa, não separação entre técnica e criação, relação corpomente e ambiente — o soma⁸ —, a repetição de forma consciente, e o aprender de caminhos (não o decorar de passos).



Figura 3 - Olhar para si
Local - Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

⁸ Relação corpomente e ambiente - pensamento de ser um corpo e não de ter um corpo, sendo o ser corporal em integridade (Miller, 2010)

Com a sistematização, a Técnica foi organizada em 3 estágios de estudos, sendo eles:

1. Processo Lúdico

O processo lúdico é o despertar do corpo, parte do pensamento de que, antes de expressar algo, o corpo necessita de um tempo para o descanso e relaxamento. Através deste momento o corpo fica mais vivo, possibilitando descobertas sobre si e sobre o meio. Neste estágio, são trabalhados os tópicos de presença, articulações, peso, apoios, resistência, oposição e eixo global.

2. Processo dos Vetores (direcionamento ósseo)

São estudados 8 vetores de força no corpo, sendo eles:

1º Metatarsos

2º Calcâneos

3º Púbis

4º Sacro

5º Escápulas

6º Cotovelos

7º Metatarsos

8º Sétima vértebra cervical

Vetores de base

Vetores Superiores

Os 8 vetores, quando acionados, proporcionam a integridade do corpo, e cada um deles é responsável pela ativação de musculaturas específicas. Por exemplo, quando são acionados os vetores do calcâneo, é ativada toda a cadeia muscular posterior, desde os calcâneos até a cabeça. O acionamento de diferentes cadeias musculares leva a diferentes emoções e sensações, que podem ser exploradas na etapa seguinte, a do processo criativo.

3. Processo criativo e/ou didático

O processo criativo e/ou didático ocorre por meio do criador-intérprete. Para a TKV, aquele que cria também é aquele que interpreta/dança. Nessa fase de estudo, algumas ideias ganham destaque, como a noção de que a criação não se limita apenas ao produto final, como um espetáculo, mas também se encontra no percurso

realizado, na sala de aula, no corpo atento e sensível. Durante um processo criativo, toda a atenção e relação do criador são influenciadas. Por exemplo, se o criador-intérprete estiver explorando a iluminação, esta o acompanhará em todos os momentos. Criar é um processo contínuo que se estende para além do palco e da sala de aula.

Na Técnica Klauss Vianna, todo processo criativo parte da improvisação, utilizando do processo lúdico e do processo dos vetores. Na cena, acontece a transposição do que é vivenciado em aula. Assim, os dois processos iniciais se revelam como facilitadores para a criação, com a função de gerar possibilidades, fugir do cômodo ou de movimentos que podem ser habituais em sua dança. Isso possibilita explorar aspectos que anteriormente não foram conscientemente investigados em seu corpo.

Miller (2012, p.78), a partir de suas pesquisas, afirma que “[...] no Brasil, Klauss Vianna inaugurou o uso de improvisação em cena, procedimento principal do processo criativo exercido pela escola Vianna”, o que demonstra a grande relevância da Técnica para o cenário da dança contemporânea no Brasil.

2.2. A escolha da Técnica Klauss Vianna

A escolha da TKV para o trabalho com os idosos se dá através do olhar direcionado para Angel Vianna, que mostrou que a TKV é uma técnica para todos os corpos, todas as vivências e todas as idades ao entrar em cena com 89 anos em uma ocupação em sua homenagem, realizada pelo Itaú Cultural em 2018 . A pesquisadora Jussara Miller (2018) diz: “Angel demonstra uma maestria admirável de atrair, aglutinar e incluir, com respeito às diferenças de realidades, possibilidades e escolhas de cada um ao trabalhar a expressão do corpo em movimento”.

Tendo em vista o respeito e responsabilidade com o corpo do outro, encarado como essencial pela Técnica Klauss Vianna, os motivos para utilizá-la no trabalho com a terceira idade se fez evidente. As aulas de dança destinadas para pessoas com mais de 60 anos não precisam desempenhar um papel único de lazer e recreação: elas podem alcançar o potencial singular de cada aluno que cria sua própria dança, possibilitando uma reinvenção e um propósito de vida, sendo o indivíduo um pesquisador do seu próprio corpo. Jussara Miller (2007, p. 16) aponta:

[...] Em contato com a Técnica Klauss Vianna, o aluno torna-se um pesquisador do corpo, não um reproduzidor de movimentos, mas um criador, um estudioso, um dançarino, um ser humano em autoconhecimento, e tudo isto se reúne em um único núcleo: o corpo-a-corpo com o próprio corpo. (MILLER, 2007, p.16)

2.3. Consequências possíveis da TKV em contato com o corpo em vida

Ao entrar em contato com a Técnica Klauss Vianna, o corpo na terceira idade abre a possibilidade de investigação sobre si mesmo e sobre o seu entorno, sempre em construção e com descobertas individuais. O corpo se torna vivo, se conhece, leva movimento para cada articulação e ossatura. É um estudo sobre si, ao mesmo tempo em que promove interação com outras pessoas.

Os idosos encontram novos propósitos, não apenas por meio de relações interpessoais, mas também através da promoção de melhoria em sua condição física, por meio de uma Técnica que respeita a individualidade e o corpo de cada um. As frustrações são diminuídas, uma vez que não se tem um molde para se encaixar, e o sistema binário (feio/bonito, certo/errado) é subvertido na Técnica, o que torna mais prazerosa a dança.

As aulas buscam proporcionar que o indivíduo se reconheça como um corpo em vida. Merleau-Ponty (1999), ao refletir sobre o corpo vivido, traz a ideia de que o corpo é concebido como o fundamento de nossa experiência no mundo, então todo nosso conhecimento do mundo é fundado na percepção que temos através do nosso próprio corpo. Complementando este pensamento, segundo Bondía (2002), a experiência é uma relação do interior com algo que se experimenta do exterior, sendo necessário se deixar ser atravessado por aqueles acontecimentos.

Ao integrar as perspectivas desses dois pensadores, é possível estabelecer uma conexão entre seus insights e as abordagens das aulas da Técnica Klauss Vianna para a terceira idade. O corpo em vida, conforme vivenciado nas aulas, é aquele que experimenta, atravessa e se permite ser atravessado. Nas aulas de TKV para a terceira idade, rompe-se com a concepção de que essa fase da vida representa seu fim, evidenciando que há aprendizados e experiências significativas ainda por explorar.

Ao que se refere a memória, Ramos fala sobre o trabalho de Angel:

O corpo tem uma memória muito aguçada, muito presente, registra tudo que acontece na vida do indivíduo, e esse registro permanece para sempre. O trabalho de Angel Vianna procura desvendar essa história por meio do conhecimento do que acontece nesse corpo, com o intuito de não deixar que essa memória o coloque dentro de um “envelope”, impedindo-o de sentir e de ser expressivo.” (p. 24)

Na faixa etária em questão nesta pesquisa, é possível que o trabalho vá além do de não colocar memórias em envelopes, podendo também abrir envelopes com memórias guardadas para que assim sejam lembradas.

Conforme destaca Miller (2010, p. 18):

A diversidade é inevitável, principalmente porque a memória sempre põe em ação dois movimentos: o de esquecer e o de lembrar. Privilegio aqui o movimento de lembrar, pois é preciso lembrar para fazer existir, a fim de sustentar com originalidade o que se foi um dia em sua origem.

Também neste sentido, Iván Izquierdo (apud Miller, 2010, p.18) afirma: “Cada um é quem é porque tem suas próprias memórias (ou fragmentos de memórias)”.

3. EM PRÁTICA: PROGRAMAS SOCIAIS DESTINADOS À TERCEIRA IDADE

As oficinas de dança foram realizadas em dois programas sociais destinados a pessoas com mais de 60 anos. Os locais escolhidos foram o Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia José Ermírio de Moraes - IPGG, localizado no bairro de São Miguel Paulista, e a Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim, localizada em Ermelino Matarazzo, ambos na zona leste da cidade de São Paulo - SP, espaços de aproveitamento estritamente gratuito a todos os usuários. A primeira oficina contou com 11 participantes e a segunda 23, totalizando amostra de 34 participantes. No final da experiência, os participantes foram convidados a compartilhar seus sentimentos e sensações sobre a ação realizada.

A escolha de lugares próximos geograficamente se deu pela da busca por diminuir o recorte da pesquisa, tendo em vista que diversos aspectos influenciam o envelhecimento. A Casa Tereza Bugolim possui ainda um recorte socioeconômico: os idosos devem ter renda de até três salários mínimos para integrarem a grade de atividades.



Figura 4 - Integrantes da oficina no IPGG
Local - Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia (IPGG) José Ermírio Moraes

3.1. Planejamento da oficina de dança

A oficina foi planejada juntamente aos estudos bibliográficos e práticos. Ao pensar na Técnica Klauss Vianna foi evidenciado que o estágio que mais se adequaria para o primeiro contato da terceira idade com a TKV seria o do Processo Lúdico, parte já explicada no capítulo anterior.

A escolha de não trabalhar com o processo dos vetores e com o processo de criação em específico se deu pela falta de tempo hábil para se trabalhar com qualidade. A oficina teve duração total de 1h30min em cada espaço, sendo que 15 minutos deste tempo foram destinados à assinatura dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE⁹ do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, e do Termo de Imagem, 1 hora à prática e 15 minutos finais a uma conversa com os participantes sobre suas impressões. Reconhecendo que uma hora não seria suficiente para explorar os 3 estágios da TKV em corpos diversos que podiam ou não já ter algum conhecimento sobre seu corpo e sua dança, fez-se a opção de atuar apenas no Processo Lúdico.

Ao dissertar sobre as alterações nas habilidades psicomotoras que acontecem com o envelhecimento do corpo, conhecida como retrogênese, De Souza (2013, p. 15), com base nos pensamentos de Cunha e Cols, diz que: “essa fase caracteriza-se pela diminuição da capacidade de concentração do idoso, redução da mobilidade articular, retardo nos reflexos, diminuição progressiva da visão e tato menos apurado”.

Pensando nessas questões, a oficina teve como ponto de partida o trabalho da mobilidade articular, e os sentidos da visão, audição e do tato, utilizando um objeto facilitador — retalhos de pano. Além disso, o foco principal era desmistificar a ideia de que dança é algo ligado ao virtuosismo e à busca pelo belo, buscando semear o pensamento de que dança é vida, de que cada um tem sua própria dança e de que “Há dança, onde se vê dança” (Miller, 2012, p.149).

Com o planejamento das etapas corporais finalizado, foi evidenciada a necessidade de um estudo musical e dedicação de tempo para a escolha das músicas a serem utilizadas durante a oficina de dança. Souza (2013, p.6), baseado nos pensamentos de Miranda e Godeli, diz que “para os idosos, a atividade física

⁹ Documento necessário segundo o Comitê de Ética em Pesquisa para defesa dos direitos e deveres dos participantes e pesquisadores envolvidos no projeto.

com música pode criar um contexto positivo e agradável e, dessa maneira, tornar-se uma intervenção adequada para que permaneçam em atividade.”. Para a proposta, foi criada e utilizada uma playlist com músicas que aguçassem a sensibilidade e concentração nos momentos iniciais, e músicas mais populares de artistas como Rita Lee, Raul Seixas e Chico Buarque nos momentos de exploração mais dinâmicas. Na última parte da oficina, foram utilizadas músicas que os próprios alunos sugeriram, fomentando assim um senso de participação e responsabilidade coletiva pela aula.

Durante a oficina, foi enunciado que a proposta de aula se baseava nos princípios da Técnica Klauss Vianna, nomeando o que estava sendo trabalhado e sua origem. Esses momentos se fazem importantes para contextualizar os discentes, trazer embasamento teórico e prático e evidenciar que se trata de uma pesquisa com influências e confluências.

O aprendizado da história da dança fundamenta a prática docente e a prática discente. O aprendizado histórico permite, também, referenciar pesquisas que são propulsoras de outras que poderiam se apresentar como exclusivas ou autorais pela falta de resgate histórico ou esclarecimentos dos acontecimentos e das múltiplas redes de relações no ensino da dança. (Miller 2012, p.40-41)



Figura 5 - Pés em pesquisa
Local - Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

3.2. Desafios encontrados

No início de cada oficina, 6 participantes relataram que não realizariam a prática, e se dedicariam à observação do trabalho.. Os motivos foram variados, mas essencialmente seus discursos apontavam uma ideia de que seus corpos não seriam mais aptos à prática da dança, como por exemplo, falta de mobilidade, dores articulares, etc. Foi instigada a participação de todos, mesmo com as "limitações"(palavra utilizada por um deles), evidenciando que não seria exigido nada além do que o corpo de cada um pudesse realizar. No fim das contas, todos participaram da oficina em sua completude, tendo respeitadas e também respeitando suas possibilidades individuais.

O tempo para o preenchimento dos termos consumiu boa parte do início da oficina. Muitos participantes tinham dificuldade com leitura e com escrita, então foi dedicado um cuidado mais minucioso para que todos soubessem o que estavam assinando e com o que estavam consentindo. Os alunos sabiam da necessidade de tantas assinaturas e das questões burocráticas envolvidas, mas foi um momento desgastante, sendo possível perceber o alívio deles quando efetivamente demos início à prática dançada.

No que se refere à prática corporal, é possível destacar três momentos desafiadores notados nos grupos, sendo eles:

Os pés - No início da oficina, em um momento dedicado à sensibilização corporal, foi proposto que os alunos tirassem os sapatos para sensibilizar a região dos pés. De modo geral, essa proposta não foi acolhida, tendo em vista que não é algo proposto cotidianamente na sociedade e que existe um tabu em ficar descalço e mostrar os pés. Na cultura ocidental o uso de calçados é considerado parte da vestimenta adequada, refletindo normas culturais e estéticas específicas, então andar descalço pode ser visto como uma prática que foge do padrão socialmente aceito.

O olhar - Ao pedir para os alunos fecharem os olhos para escutarem sonoridades ou para focar no sensível do corpo, foi notado que muitos abriam os olhos durante a proposta, alguns se recusavam corporalmente e não seguiam a orientação e apenas 1/3 dos participantes, em média, se mantinham com os olhos fechados. Acredita-se que esse comportamento tenha relação com uma dessensibilização do corpo, um corpo mecanicista, com dificuldade de se colocar em

estado de vulnerabilidade e de se desconectar de estímulos visuais para promover maior conexão introspectiva.

A cópia - Mesmo sendo fomentada a ideia de que cada corpo tem sua própria dança, foi evidenciada uma dificuldade e/ou resistência em subverter os padrões de aulas de técnica que visam a cópia do professor. Em diversos momentos, o olhar de um aluno se voltava ao outro em busca de uma referência de quem copiar os movimentos.

Apesar dos desafios mencionados anteriormente, ao término das oficinas foi observado que as resistências iniciais diminuíram rapidamente. Isso foi refletido no aumento da receptividade à proposta de fechar os olhos ao final da aula em comparação com o início. Além disso, os participantes não estavam mais limitados pelo desejo de imitar os movimentos de maneira mecânica, eles transcenderam a simples cópia, passando a explorar movimentações que refletiam sua própria expressão pela dança. Com essas pequenas observações fica nítido que, com a exploração contínua dos princípios da Técnica Klaus Vianna, em aulas regulares, os participantes da terceira idade podem, de fato, construir caminhos para uma vivência mais completa de autonomia e autoconhecimento.



Figura 6 - Explorando sua própria dança
Local - Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia (IPGG) José Ermírio Moraes

A seguir, serão compartilhadas informações sobre uma vivência específica de um aluno que teve um impacto significativo no decorrer da oficina, sendo uma experiência marcante e desafiadora.

Na oficina realizada na Casa de Recreação Tereza Bugolim, um dos integrantes possuía um grau de Alzheimer elevado. Ele realizou metade da oficina e, com o avanço de estímulos, sentiu-se desorientado pela grande movimentação do espaço e pelos diversos estímulos que estavam lhe atravessando, e acabou por finalizar a oficina sentado. Seu corpo estava sentado, mas estava vivo em cena, observando e se movimentando aos poucos. Não seguia as indicações à risca, mas estava criando em relação ao objeto facilitador e ao espaço. Após o fim da prática, no momento de compartilhamento em conversa, seu discurso era confuso e ele tinha dificuldade de lembrar as palavras, mas agradeceu pela experiência e se desculpou por não participar de todas as proposições. Foi compartilhado, individualmente, que sua presença sentada, realizando pequenos movimentos com a mão segurando o tecido durante toda a oficina havia sido uma participação extremamente positiva e que aqueles movimentos eram a dança dele hoje. Ele se emocionou, e neste momento ficou evidente o significado gigantesco que apenas 1h30 minutos tinham feito para o corpo em vida daquele homem. Não é possível afirmar que a vivência modificou toda sua existência e que ele lembrará conscientemente do momento com afetividade nos próximos anos, mas com certeza o corpo dele levará algum vestígio consigo.

3.3. Relatos dos participantes

Os relatos dos participantes aconteceram em forma de diálogo, a fim de deixá-los mais tranquilos e confortáveis, e foram gravados em áudio com consentimento de todos, atestado no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.



Figura 7 - Preenchendo espacialidades
Local - Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

Segue abaixo alguns relatos transcritos exatamente como foram enunciados, feitos por participantes das duas oficinas:

“Gostei, eu não posso ficar muito de pé, mas o que deu pra fazer eu fiz”

“Todo exercício prático que a gente consegue é válido né, e a música incentiva”

“Vou tentar fazer também essa dancinha em casa.”

“O exercício é ótimo né, tanto *pra* mente como *pro* corpo”

“Gostei da oficina e esse negócio de pintura¹⁰ né, faz bem *pro* corpo, é uma ginástica ótima. *Pra* gente da terceira idade é ótimo fazer exercício que é bom *pra* saúde, *pro* físico e *pra* mente.”

“Amei, adorei que eu *tô* transpirando e adorei também a professora”

¹⁰ Um dos disparadores de movimento utilizados durante as oficinas foi o imaginário de estar pintando o espaço com os tecidos

“Gostei muito, quero agradecer a vocês o prazer de tá aqui com a gente nos instruindo e nos ensinando sempre”

“É, amei”

“A *gente gostamos* muito porque o grupo fica unido, não é aquela dança que *cê* só fica individual. Então às vezes você não tem uma palavra com o colega e chegou essa hora todo mundo se organizou, foi muito bacana, gostei viu?”

Através dos relatos e do olhar ativo aos alunos durante as oficinas, é evidenciado que a vivência baseada nos princípios da TKV, se caracterizou como primeira experiência em educação somática e dança dos participantes.

A possibilidade de dançar considerando suas "limitações" como potencialidades, e não como obstáculos, foi percebida como muito significativa. A importância de se mover atribuindo novos significados a funções corporais simples, como transpirar, trouxe um sentimento de vivacidade. Além disso, a utilização da música favoreceu uma participação positiva.

Alguns participantes usaram termos que não são típicos na arte e na dança, como "ginástica", para se referir aos movimentos corporais de dança realizados. Apesar dessa divergência de termos, é notável que a essência da proposta foi compreendida e apreciada, como se evidencia em todas as falas compartilhadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta da pesquisa “O CORPO EM VIDA: Um estudo a partir da Técnica Klauss Vianna para Terceira Idade” foi de evidenciar os corpos vividos que pertencem à terceira idade na atualidade e a importância de manter esse grupo ativo através da dança para o equilíbrio da sociedade, tendo a Técnica Klauss Vianna como referencial para a prática dançada.

Reconhecer a heterogeneidade da terceira idade e os desafios únicos enfrentados por esse grupo é crucial. A sociedade precisa ajustar seu olhar e práticas para incluir e valorizar os idosos, promovendo políticas públicas que garantam a manutenção da saúde e qualidade de vida. A TKV se apresenta como uma abordagem inclusiva e benéfica, proporcionando aos idosos novas formas de expressão e interação, contribuindo para uma vida mais ativa e integrada socialmente. O estudo reforça a necessidade de um compromisso contínuo com a promoção da saúde e bem-estar dos idosos, reconhecendo suas capacidades e potencialidades para viver uma vida plena e significativa.

Os resultados obtidos demonstraram que a dança é uma facilitadora das relações sociais na terceira idade, podendo diminuir os riscos de doenças psicológicas e físicas através do diálogo com o outro, a manutenção do corpo em vida e o contínuo sentimento de descoberta, distanciando a nova fase de vida da monotonia e espera. Comentários como “O exercício é ótimo tanto *pra* mente como *pro* corpo” (*sic*) e “A *gente gostamos* muito porque o grupo fica unido, não é aquela dança que *cê* só fica individual [...]” (*sic*) ilustram como a prática de dança promoveu aos participantes bem-estar e interação social.

A técnica Klauss Vianna, com seu enfoque no Processo Lúdico, se mostrou uma abordagem eficaz, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para os praticantes, onde o movimento é explorado de maneira consciente e integrada ao corpo, proporcionando uma experiência acessível e inclusiva.

No entanto, é importante reconhecer algumas limitações da pesquisa ao que se refere à parte prática realizada. A amostra utilizada foi limitada, o que proporciona a análise dos dados em relação à teoria sem generalização. Além disso, o tempo de acompanhamento dos participantes foi curto, o que sugere a necessidade de estudos para avaliar os efeitos da dança a longo prazo na saúde dos idosos.

As oficinas de dança foram realizadas em dois programas sociais destinados a pessoas com mais de 60 anos: o Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia José Ermírio de Moraes (IPGG) e a Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim, ambos na zona leste da cidade de São Paulo. As oficinas foram gratuitas e contaram com a participação total de 34 idosos. Desafios como a resistência inicial de alguns participantes e dificuldades com a leitura e escrita ao preencher os termos de consentimento foram superados ao longo da vivência, resultando em maior receptividade e engajamento dos idosos.

As oficinas comprovaram que a dança pode ser uma ferramenta poderosa para a integração social, melhoria da saúde e bem-estar, e redefinição do papel do idoso na sociedade. Os relatos dos participantes ao final das oficinas foram particularmente reveladores, destacando o impacto positivo da dança em suas vidas. Um caso especialmente significativo foi o de um participante com Alzheimer, que, apesar das limitações, encontrou na dança uma forma de expressão e conexão, evidenciando o poder transformador dessa prática.

Em termos de contribuições, este trabalho busca reafirmar a importância de atividades físicas e artísticas na promoção da saúde e bem-estar na terceira idade. Através da dança, os idosos podem encontrar uma nova forma de expressão e interação, o que contribui significativamente para a construção de uma sociedade mais inclusiva e equilibrada.

Pessoalmente, esta pesquisa foi uma experiência enriquecedora, que ampliou minha compreensão sobre a importância de práticas corporais na vida dos idosos. Através dos relatos e observações, foi possível perceber o quanto a dança pode transformar vidas, trazendo alegria, saúde e uma nova perspectiva sobre o envelhecimento. Assim, concluo que a dança, especialmente através da Técnica Klauss Vianna, é uma poderosa ferramenta para a promoção do bem-estar na terceira idade, e deve ser incentivada como parte de políticas públicas e programas de saúde voltados para os idosos.



Figura 8 - O fim é o início
Local - Casa da Terceira Idade Tereza Bugolim

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **O perigo de uma história única**. Companhia das Letras, 2019.
- AQUINO, Raisal Conceição Barbosa De. Geração, gênero, classe e raça: intersecção necessária. **Anais V ENLAÇANDO...** Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: . Acesso em: 13 set 2023.
- BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. **Revista Brasileira de Educação**. n. 19, p.20-28, Jan/Fev/Mar/Abril 2002.
- BRASIL. Lei no 8.842, de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 5 jan. 1994.
- FORTES, Flavia Machado. A Superação das Limitações da Terceira Idade através de danças adaptadas. **Anuário da Produção Acadêmica Docente** v. 2, n.3, 2008.
- KOCH-FILHO, Herbert Rubens; KOCH, Luiza Foltran de Azevedo; KUSMA, Solena Miesmer; WERNECK Renata Iani; BISINELLI, Julio Cesar, MOYSÉS, Simone Tetu; ALANIS, Luciana Reis Azevedo. Uma reflexão sobre o preconceito etário na saúde. **Revista Gestão & Saúde**, Curitiba, v. 4, n. 2, p.40-48. 2012.
- LASZLO, Cora Miller. **Outros caminhos de dança: técnica Klaus Vianna para adolescentes e para adolescer**. São Paulo. Summus Editorial, 2018
- LINCK, Caroline de Leon; Lange, Celmira; Schwartz, Eda; Dilélio, Alitéia Santiago; Zillmer, Juliana Graciela Vestena; Thorferhn, Maira Buss. A inserção do idoso no contexto da pós-modernidade. **Cienc. cuid. saúde**, p. 130-135, 2009.
- MARADEI, Anelise. Diversidade e inclusão: a importância da discussão do etarismo nas organizações. **O JORNALISMO NA COMUNICAÇÃO ORGANIZACIONAL: TENDÊNCIAS E DESAFIOS**, p. 19. 2022
- MARQUES, Ana Patrícia de Sousa et al. **A discriminação na velhice: a infantilização da pessoa idosa**. 2016. Dissertação de Mestrado.
- MENDES, Márcia RSS; GUSMÃO, Josiane Lima; FARO, Ana Cristina Mancussi; LEITE, Rita de Cássia Burgos. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta paulista de enfermagem**, v. 18, p. 422-426, 2005.
- MERLAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2ª edição. São Paulo: Editora Martins Fontes (1999).
- MILLER, Jussara. **A Escuta do Corpo: sistematização da técnica Klaus Vianna**. 2. ed. São Paulo: Summus Editorial, 2007. v. 1. 126p .
- MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?: dança e educação somática para adultos e crianças**. São Paulo. Summus Editorial, 2012.

MILLER, Jussara. "Memórias do corpo: a tríade Vianna de mestres brasileiros da dança".

Acervo Itaú Cultural, 2018. Disponível em:

<<https://www.itaucultural.org.br/memorias-do-corpo-a-triade-vianna-de-mestres-brasileiros-d-a-danca>>. Acesso em: 17 abr. 2023.

MONTEFUSCO, Erica Vila Real et al. Sobre o envelhecimento contemporâneo: um ensaio a partir de uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 44569-44580, 2022.

ODORIZZI, Ana Leticia Covre; OSÓRIO, Neila Barbosa; DOS SANTOS, Jocyleia Santana. Dançando com velhos: Universidade da Maturidade. **Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 4, n. 3, p. 104-112, 2017.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Assembléia mundial sobre envelhecimento: resolução 39/125**. Viena, 1982

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE; Organização Mundial de Saúde.

Envelhecimento ativo: uma política de saúde. **World Health Organization**. 1 ed. Brasília: OPAS, 2005.

PONTAROLO, Regina Sviech; OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. Terceira idade: uma breve discussão. **Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes**, v. 16, n. 1, 2008.

RAMOS, Enamar. **Angel Vianna: a pedagoga do corpo**. 1. ed. São Paulo: Summus Editorial, 2007.

SIMÕES, Regina. (Re) quebrando e (re) bolando padrões com o idoso. **A ginástica em questão: corpo e movimento**, 2, 283-298. Ribeirão Preto. 2006

SOUZA, Giorrdani Gorki Queiroz de . **A dança e a qualidade de vida do idoso**. 2013. Tese (Pós graduação Lato-Sensu em Exercício Físico Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais) - Universidade Gama Filho, Recife.

TODARO, M.A. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos**. 2001.

Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.