

**UEMS - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CURSO DE ARTES CÊNICAS E DANÇA - LICENCIATURA**

**HÉLIDA GIOVANI DE EMILIO**

**DANÇA CIRCULAR NA TERCEIRA IDADE**

Campo Grande-MS  
Novembro/2015

**HÉLIDA GIOVANI DE EMILIO**

**DANÇA CIRCULAR NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado no Curso de Artes Cênicas e Dança da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, sob orientação da Professora Dra. Dora de Andrade Silva.

Campo Grande,MS  
Novembro/2015

# DANÇA CIRCULAR NA TERCEIRA IDADE

Hélida Giovani de Emilio<sup>1</sup>

Dora de Andrade Silva<sup>2</sup>

## **RESUMO:**

*O presente artigo tem por objetivo conceituar e discutir a dança circular, refletindo sobre as possíveis contribuições desta prática para uma melhor qualidade de vida para os indivíduos da terceira idade. Para fundamentar este estudo, realizou-se um levantamento bibliográfico sobre o tema e seu contexto e princípios envolvidos, além de pesquisas acerca da terceira idade, onde procurou-se incluir o conceito deste termo, investigando ainda os benefícios que a dança pode vir a proporcionar para esta faixa etária. Para a efetivação desses levantamentos foram utilizadas pesquisas em trabalhos acadêmicos e livros, além de entrevista com a focalizadora de Danças Circulares, Roberta Siqueira, assim como a experiência da autora em uma oficina prática com esta profissional. O artigo aborda de que maneira a dança circular pode agir de forma positiva na vida do idoso, oferecendo a possibilidade de experiência sensível por meio do corpo em movimento.*

**Palavras-chave:** Dança Circular, terceira idade, Qualidade de Vida, Sensibilização.

## **INTRODUÇÃO**

A presente pesquisa visa falar sobre a prática das danças circulares para a terceira idade, buscando refletir sobre aspectos específicos deste tipo de trabalho com essa faixa etária, tendo como princípio aprofundar os conhecimentos teóricos sobre esse estilo de dança, assim como as possibilidades desta, enquanto experiência construtiva para estes praticantes.

Assim, este estudo tem o objetivo de conceituar a dança circular e investigar quais benefícios esta prática pode trazer para o grupo da terceira idade, entendendo que nesta fase da vida é comum a muitos idosos enfrentarem situações adversas como isolamento, solidão, além de questões ligadas saúde, que podem influir de maneira determinante em seu cotidiano e perspectiva sobre seu viver.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Artes Cênicas e Dança da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul.

<sup>2</sup> Doutora em Artes da Cena pela Universidade Estadual de Campinas, mestre em Ciência da Arte pela Universidade Federal Fluminense, e bacharel e licenciada em Dança pela Universidade Estadual de Campinas.

Conforme a Política Nacional do Idoso (2003), no Brasil, considera-se "idoso, de acordo com a lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994 decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996, a pessoa com idade igual ou superior a sessenta (60) anos." Segundo Debert (apud Laslett, 1996), a terceira idade é uma expressão recente que se popularizou no vocabulário brasileiro. Originou-se na França nos anos 1970. Assim, é entendida como um fruto do processo crescente de socialização da gestão da velhice e indicaria uma experiência de envelhecimento, cuja compreensão não pode ser reduzida aos indicadores de prolongamento da vida nas sociedades contemporâneas.

Para Caldas (2006, p.18), "a idade cronológica é uma informação que não diz muito sobre o real envelhecimento humano, mas funciona como um parâmetro para o planejamento de políticas de atenção ao idoso ou para gestão de serviço." Então, Caldas (2006) propõe uma perspectiva mais abrangente do envelhecimento, propondo que a idade não deveria ser vista apenas pelos anos vividos, mas sim pelas experiências de vida que essa faixa etária apresenta. Levando-se também em conta toda a bagagem cultural do idoso, adquirida por este ao longo de sua trajetória, o autor considera ainda que o envelhecimento acontece individualmente, e de acordo com o contexto cultural do sujeito.

Conforme Xavier (2003, p.34), "a percepção acerca da velhice e qualidade de vida difere de indivíduo para indivíduo. Para alguns, a velhice é uma fase de desenvolvimento e satisfação, enquanto para outros é um período negativo da vida."

É fundamental para o idoso a capacidade de interagir socialmente, para que ele possa adquirir uma maior qualidade de vida, acreditando assim que a pessoa idosa possui um potencial que muitas vezes não é explorado. Por isso, segundo Caldas (2006) quanto mais atuantes na sociedade estes indivíduos estiverem, mais felizes e realizados se tornam.

Atualmente, os idosos buscam a independência, criam novas rotinas, valendo a pena falar de uma teoria gerontológica, que explica o bem-estar e a satisfação na fase da velhice. A gerontologia, segundo Caldas (2006), seria um campo interdisciplinar que tem o objetivo de estudar as mudanças no processo do envelhecimento, processos estes como: psicológicos, biológicos e

socioculturais. Nesta visão, o psicológico seria voltado para as capacidades de percepção, memória e aprendizagem, o biológico para o declínio físico, e o sociocultural para a relação da percepção do indivíduo quanto a sua posição de vida, referenciada nas expectativas, preocupações, objetivos e do sistema de valores que adquirimos ao longo de nossas vivências.

Para Mascaro (1997, p. 67), "a pessoa idosa deve continuar a ter uma vida ativa para obter uma satisfação maior. Nesta fase o idoso possui um enorme autoconhecimento, por isso deve procurar substituir e buscar novos papéis na vida." Sendo assim, tal afirmação nos leva a crer que o envolvimento em práticas que permitam ao idoso ter novas experiências, ao mesmo tempo em que valorize sua história, pode ser de grande valia para o indivíduo nesta faixa etária.

O desafio para muitos idosos é a adoção de condições de vida, mais saudáveis, com o intuito de alcançar uma melhor qualidade de vida, assim como encontrar atividades que contribuam neste sentido. Desta forma, entendemos que a procura do público da terceira idade por práticas como as das danças circulares se mostra relevante diante do contexto e demanda mencionados, dado o tipo de trabalho que essas danças desenvolvem.

As danças circulares possibilitam aos participantes se expressarem através de seu corpo em movimentos, que são internalizados por intermédio das sensações que vão sendo vivenciadas, e estes aos poucos vão tomando consciência de seu próprio corpo. Sendo assim essa prática não trabalha somente o movimento corporal, mas aborda aspectos sensíveis e subjetivos do ser.

Elas podem ser vistas como experiências ricas de significados para o sujeito, pois contemplam os participantes com emoções, que o levarão a construções sensíveis e à percepção sobre seu próprio corpo e suas possíveis modificações conectadas com as necessidades do momento.

Desta forma podemos então compreender o corpo como foco desta pesquisa, entendendo que é nele que a dança se manifesta por meio da percepção do indivíduo sobre seu meio, e sobre si mesmo. Como fonte de teoria, Ramos (2002) entende que o corpo coloca-nos em contato com uma

linguagem completa e complexa, proveniente da única propriedade verdadeira e inseparável de que o homem dispõe para manifestar sua singularidade, sua cultura e sua história.

Para Garaudy (apud RAMOS, 2002 p.21):

A dança não era apenas expressão e celebração da continuidade orgânica entre o homem e a natureza, mas também a realização da comunidade viva dos homens, porque desde a origem das sociedades, foi por meio da dança e do canto que o homem se afirmou como membro de uma sociedade que o transcende.

Partindo do entendimento que a dança é uma linguagem artística, a qual é construída e manifestada pelo corpo, e que desde os tempos remotos já existia, podemos pensar sua prática como proposta de acessar aspectos intrínsecos ao ser humano.

Para a realização deste trabalho, foi necessária uma pesquisa bibliográfica acerca dos conteúdos abordados, com o intuito de aprofundar certos conceitos referentes a essas danças, e também buscar um melhor entendimento dessa prática, em específico para a terceira idade. No decorrer do texto, esses conteúdos procurarão dialogar com materiais coletados em entrevista realizada pela pesquisadora com uma profissional na área das danças circulares, Roberta Siqueira<sup>3</sup>, além dos apontamentos e relatos trazidos por esta a partir de sua experiência com grupo em formação em danças circulares. Traremos, ainda, um breve relato da pesquisadora sobre sua própria experiência dentro de uma aula de formação com este grupo como maneira de aproximar a discussão de uma vivência prática.

---

<sup>3</sup> Administradora (UNIDERP Universidade para o Desenvolvimento do Estado e Região do Pantanal), especialista em Dança pela Universidade Católica Dom Bosco (2010). Focalizadora das Danças Circulares, em 2000 trouxe o 1o. curso de focalizadores para o MS, realizando vivências em diversas cidades do Estado e em Campo Grande. É artista da dança, integrou a Ginga Cia de Dança (1986 a 2004) e desde 2012 participa do Conectivo Corpomancia. Recentemente atua na elaboração de projetos culturais e na captação de recursos.

## 1. DANÇAS CIRCULARES: PRINCÍPIOS E POTENCIALIDADES

Segundo Faro (1986), a dança é vista pelo homem como forma de expressão. Sendo assim, o homem consegue expressar seus sentimentos, tais como alegria ou tristeza, sem precisar utilizar a linguagem verbal.

Conforme Ramos (2002, p.114):

dançar é celebrar. É a demonstração dos sentimentos quando as palavras são insuficientes. É a manifestação do instinto de vida que busca encontrar o êxtase da unidade. É a união, o encontro entre o corpo e alma, criador e criação, uma volta ao Ser Uno de onde tudo se emana.

Logo, podemos entender que prática da dança pode proporcionar diversas sensações potentes no corpo de quem dança, podendo produzir transformações no estado emocional e físico, e trazer assim a sensação de totalidade para sujeito.

Sabemos, então, que o corpo se expressa através da dança, e cria significados que vão sendo colocados a mostra por meio de suas experiências carregadas de bagagem cultural. Segundo Leite (2013), este corpo não representa apenas a dança como arte, mas como seu modo de viver e existir fazendo uma ligação entre a magia, a religião, o trabalho, as festas e a morte. Assim a dança pode expressar diferentes culturas, os diferentes desejos e as necessidades individuais referentes a um momento e contextos.

Leite (2013, s/p) explica:

Dançar é uma forma de expressão da natureza humana e sempre esteve presente no dia a dia de nossos ancestrais, significando guerras, festas, nascimentos e mortes. Pode-se dizer que a origem das danças circulares é a própria origem antropológica do homem.

Pensando na origem das danças circulares e todo seu contexto histórico, conforme Ramos (apud OSTETTO, 2005), não podemos deixar de fazer algumas associações com nomes que foram muito importantes para a construção da história dessas danças. Entre eles citamos: Bernhard Wosien, bailarino, coreógrafo e pesquisador da dança, que, na década de 1960, foi

considerado como o percussor da dança circular. Ele procurava um significado no ato de dançar, pois verificava o bem que a dança proporcionava aos indivíduos.

Também devemos associar a este nome a comunidade de Fidhorn, situada na cidade de Forres no norte da Escócia, que foi considerada como a matriarca que recebeu, criou e compartilhou a dança circular com outras regiões da Europa e, mais tarde, com o mundo.

Sendo assim, segundo Ramos (apud OSTETTO, 2005), Bernhard Wosien, no ano de 1976, estabeleceu, então, uma relação com Findhorn, comunidade esta que já existia há quinze anos. O bailarino e coreógrafo ensinou uma coletânea de danças folclóricas para os moradores desta comunidade.

Partindo do princípio de que o homem quando dança em roda entra em contato consigo e com os outros, a dança circular tem a proposta de promover uma melhor qualidade de vida aos seus participantes podendo se apresentar como uma prática eficaz para o autoconhecimento, trazendo novas significações para o sujeito que a pratica. As danças circulares favorecem o pensar sobre si e sobre suas relações, ajudando na possibilidade de acessar a sensível, rumo a uma maior conscientização sobre seu papel na sociedade.

Para Voltoni e Morales (2007) a dança circular também é chamada de sagrada, pois é um momento em que o dançante entra em contato com sua essência e com a transcendência. Ela é também um convite para que seus participantes vejam a si mesmo e ao outro, entendendo que quando estamos em círculo não estamos sozinhos, sempre existirão pessoas a nossa volta e poderemos perceber sempre os estados corporais vindos do outro.

Com esta atividade, pode-se trabalhar além do prazer pelo movimento, harmonia e equilíbrio, a socialização, o ritmo, a concentração, e aspectos terapêuticos.

Nas danças circulares os integrantes são convidados a se expressarem por meio de gestos e irem se conectando às sensações que vão vivenciando, abrindo possibilidades a transformações pessoais por um maior conhecimento de seus domínios corporais e das possíveis modificações das relações que



estabelece. Esta prática tem por objetivo, através do dançar em grupo, do gestual, da coreografia e da música, acessar a subjetividade humana e provocar vivências que possibilitem a manifestação da sensibilidade do indivíduo conectada com o momento presente.

Segundo Liberman (apud FLEURY e GONTIJO, 2006), as danças circulares permitem ao indivíduo praticante se expressar conforme sua necessidade, ajudando a descobrir e respeitar suas limitações e potencialidades, melhorando a percepção de si e das relações com o meio. Contribui para a melhoria da concentração, pois se o indivíduo está ali, está disponível para o momento, para o que possa dali surgir.

Portanto, ao participar da prática das danças circulares, o indivíduo praticante terá a possibilidade de melhorar o aspecto da sensibilidade, que será alcançado por intermédio desse corpo sensível em movimento, que está sendo ativado por um dos princípios que a dança circular trabalha, que é a cooperação e a integração. Do todo no grupo, mas sem perder a sua individualidade.

Desta forma, pode-se entender, então, que o sujeito, ao praticar a dança circular, poderá ampliar suas possibilidades corporais, percebendo-se e reconhecendo-se como parte do todo, preocupando-se mais com o ato de dançar, e não se atendo muito ao medo de errar, já que um dos princípios da dança circular é trabalhar com o apoio mútuo dentro do grupo.

Para praticar as danças circulares, não é necessário que a pessoa tenha formação ou experiência prévia em dança. Sua prática permite que os participantes assimilem gradativamente os passos durante as vivências, basta ter a vontade e a disponibilidade para o momento. Assim, qualquer pessoa pode entrar na roda, sem distinção de gênero, classe social ou idade.

Além disso, as danças circulares também podem ser praticadas em festas e eventos de casamentos, aniversários e dias temáticos (dia das mães, dia dos pais) e outros eventos particulares que envolvam grupo. Dançar em roda, nesta prática, simboliza a fraternidade, igualdade, sensação de pertencimento e tal sintonia só funciona se houver a participação de todos. As danças circulares são praticadas em um grupo que segue uma coreografia, no

qual não se estabelece hierarquias, onde todos são iguais por atitudes cooperativas.

Para Barreto (2003, p. 16):

Nas danças sagradas as pessoas se concentram mais na experiência pessoal e na essência das danças do que na autenticidade dos passos. Dançando nos círculos as pessoas podem melhorar e enriquecer suas vidas, física, emocional, mental e espiritualmente, irradiando essa transformação para todos aqueles com quem entram em contato. A comunicação passa a ser mais profunda e significativa o que pode ajudar a melhorar e enriquecer o mundo todo.

Desta forma, ao dançar o indivíduo manifesta sentimentos, potencialidades, qualidades que podem ainda ser desconhecidas, auxiliando também no desenvolvimento pessoal e espiritual do praticante.

Conforme Voltoni e Morales (2007), a dança circular ajuda as pessoas a irem em busca de sua singularidade e desenvolver qualidades, aptidões que desconhecem ou tem pouco contato. Ao estarem presentes nas danças, percebem que podem mudar seu ritmo de vida, sendo criativos para realizar seus sonhos e produzir transformações em seu cotidiano.

Então, por meio da prática das danças circulares, o sujeito vai aos poucos conhecendo melhor seu corpo, pois é por intermédio deste que consegue perceber e estabelecer uma escuta sensível com o que se passa no presente, podendo então ajustar algo que não está de acordo com a necessidade daquele momento.

Dialogando com os autores citados acima, pode-se pensar que a participação em grupos de danças circulares apresenta-se como uma alternativa a um estilo de vida muitas vezes sem muita experiência sensível por meio da dança. O praticante, em contato com o grupo, terá uma maior união, pois a sua representatividade é feita através do círculo e de mãos dadas, quando estarão estimulando seus sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo e onde cada um percebe sua importância no tempo e espaço onde se encontra.

## 2. AS DANÇAS CIRCULARES NO BRASIL

Segundo Ramos (apud OSTETTO, 2005), a chegada das danças circulares em nosso país associa-se aos idealizadores, uma comunidade chamada Nazaré Paulista, no estado de São Paulo, sendo a mesma fundada por um grupo de pessoas lideradas por Jose Hipólito Trigueirinho<sup>4</sup> no início da década de 1980.

A comunidade de Nazaré Paulista tem suas raízes inspiradas na comunidade Findhorn, na cidade de Forres no norte da Escócia. Seus idealizadores, liderados por Trigueirinho, realizaram uma visita à fundação Findhorn, motivados pela organização da comunidade.

Trigueirinho, em uma viagem para Escócia, fez um convite para a escritora e pensadora americana Sara Marriot, que também é residente em Fidhon, a vir ao Brasil dar sua colaboração para criar uma nova comunidade dentro dos mesmos moldes. Em 1983, com quase 80 anos de idade, Marriot passou a residir no Brasil onde permaneceu até 1999.

Segundo Carvalho (apud RAMOS, 2002) o arquiteto mineiro Carlos Solano Carvalho foi o primeiro focalizador<sup>5</sup> formado por Findhon. Ele viajou para Escócia no ano de 1984, onde morou na comunidade da Fundação Findhorn no período de seis meses e teve a oportunidade de entrar em contato com as danças circulares.

A escritora inglesa Anna Barton registrou as doze danças europeias apresentadas por Bernhard Wosien em Findhorn no ano de 1976, passando então depois a ser focalizadora durante 20 anos na mesma comunidade. Conforme Ramos (2002) Anna Bartton veio ao Brasil em 1995 para um

---

<sup>4</sup> Fundador do “Centro de Vivências Nazaré”, desde o início dos anos de 1980 atua como líder espiritual e filósofo e espiritualista. Foi roteirista, diretor e produtor cinematográfico.

<sup>5</sup> Focalizador(a) geralmente é uma pessoa que estudou ou adquiriu alguma formação em um grupo de convívio regular, ou ainda em cursos livres ou profissionais sobre a prática das danças circulares, abordada como parte da história da dança e das artes. O papel de focalizador(a) é o de ajudar as pessoas a interagir, a conviver em grupo, a vivenciar as danças em roda, explicando sobre os sentidos das músicas e coreografias escolhidas, ensinando alguns passos que serão dançados coletivamente, assim como acerca da história e da filosofia da dança e das danças circulares em particular.

treinamento das danças e um workshop. A partir desse momento as danças circulares tiveram um marco histórico no país.

Hoje, as danças circulares estão em constante movimento e formação no Brasil. Um dos marcos deste crescimento é a organização do Encontro de Danças Circulares, que foi realizado pela primeira vez em 2002, em São Paulo. O país recebe visitas de focalizadores internacionais que vem com o intuito de ministrar cursos de danças circulares.

Sobre a realidade de nossa cidade (Campo Grande/MS) a focalizadora Roberta Siqueira (2015) em entrevista<sup>6</sup> afirma:

Aqui na cidade não tem, no momento, um grupo de danças circulares, fizemos há 4 anos no Ufurô, mas as pessoas não têm certo compromisso, fazendo com que o grupo não vá para frente. O grupo funcionou por dez anos, com reuniões semanais, com a duração de uma hora. As ministrantes das aulas era eu e a professora Miriam. Mas em São Paulo, Minas Gerais, Brasília tem grupos fortes. Mas acredito que logo teremos, esse é o nosso desejo.

Acreditamos que os grupos não funcionem devido a uma falta de conhecimento das pessoas para com este tipo de dança, ou seja, não há uma consciência sobre as possibilidades de melhoria de qualidade de vida que podem ser alcançadas por intermédio dessas vivências.

### **3. BREVE RELATO DE UMA VIVÊNCIA**

Este tópico busca trazer um breve relato da pesquisadora sobre uma vivência experienciada com as danças circulares. Como forma de melhor discutir a abordagem destas danças e pensá-las quando aplicadas à terceira idade, consideramos que seria válido trazer a descrição da autora para aproximar a discussão a uma experiência vivida, e a singularidade desse contato. Assim, abrimos neste tópico um espaço para um relato em primeira pessoa propondo uma maior proximidade com a prática na corporeidade da autora.

---

<sup>6</sup> Entrevista concedida à autora deste artigo, no dia 22 de setembro de 2015, em Campo Grande/MS.

Participei da vivência do grupo de danças *Mandalas Vivas: ritmos, flores e cores*, com a formação de focalizadores na chácara Espaço dos Sonhos na cidade de Campo Grande, no dia 20 de setembro de 2015, no qual fui participante convidada. Como não fazia parte do grupo, que está em formação, não me foi permitido fotografar e nem filmar esta experiência.

No primeiro momento estava curiosa para saber os caminhos que a prática seguiria, e o que teríamos que fazer. Estava um pouco perdida no grupo e, também, muito agitada, o que é uma característica própria. Mas aos poucos fui me encontrando. A partir do momento que iniciou a dança fui me soltando, começando a sentir-me parte daquele grupo.

As atividades eram propostas pelas focalizadoras. Uma por vez, elas explicavam sobre cada dança antes de realizarmos, sendo as mesmas dançadas em roda de mãos dadas.

Deveríamos rodar para a direita e para a esquerda, o que me incomodava, pois fiquei tonta. Mas depois melhorei. Fui aos poucos interagindo e percebendo o que acontecia com o meu corpo naquele momento e, também, na proposta a ser realizada. Sentia-me um pouco estranha, pois tudo aquilo era novo. A focalizadora dava ênfase, em todos os momentos, à importância de sentir o corpo, os pés e a interação com a mente e espaço.

Já na quarta e demais danças, soltei o corpo e a mente e a coordenação melhorou. Fui me entregando para a vivência no sentido de experimentar, sentir o que acontecia. Então, percebi que através da dança ativamos todo o corpo, os sentidos, uma vez que somos provocados pela música, pelas formas e pelas simbologias presentes em gestos que vão sendo realizados. Tal experiência ia permitindo a expansão das possibilidades do sentir, da curiosidade, e também da descoberta.

A vivência surgiu para mim como oportunidade de buscar novas sensações através de meu corpo e perceber-me como um todo, o que fez pensar sobre mim e as relações com o mundo. Assim, colocou-me à disposição para que eu escutasse a mim mesma, também agindo como um convite para abrir meu exterior e interior, fazendo me sentir em minha totalidade, me trazendo tranquilidade e autorreflexão.

#### **4. A DANÇA CIRCULAR NA TERCEIRA IDADE: Possíveis apontamentos**

A fase em que se encontra o indivíduo da terceira idade é uma etapa em que podem estar envolvidas certas dificuldades – seja de ordem física, emocional ou mesmo social –, na qual esses idosos podem ser privados de expressar seus sentimentos, ideias e desejos. Seja por fatores de saúde comuns a esta faixa etária, falta de estímulo ou desatenção às demandas desses indivíduos por parte dos familiares, ou mesmo concepções equivocadas sobre a realidade e possibilidades do sujeito na terceira idade, o idoso pode vir a sofrer com situações de isolamento. Neste momento, se assim for, pode haver, por parte do idoso, até mesmo uma perda de entusiasmo e gosto pelo seu cotidiano, levando este a se afastar de seus espaços de convívio e de práticas que potencializem uma vivência sensível corporal.

Assim, o grande desafio é adotar atividades que dêem estímulos positivos à sua rotina, permitindo que o indivíduo nesta faixa etária se sinta bem e conectado com seu mundo através de sua corporeidade. Deste modo, segundo Fleury (apud BARRETO, 2006), as danças circulares podem ser uma alternativa onde os idosos tem a possibilidade de se expressar através do movimento, estimulando o sentimento de confiança, igualdade e apoio mútuo trazido por esta prática. Entendemos que estes benefícios podem ser extremamente importantes para a vida do idoso, em diversos contextos e situações de vida que estes se encontrem, e podem ser compreendidos como premissas para uma vivência sensível que demanda esta fase.

A dança circular possibilita à pessoa da terceira idade ter contato consigo, fazendo com que ela se conheça e se descubra ainda mais enquanto indivíduo, respeitando suas limitações e dando ênfase às suas potencialidades. Conforme Fleury (2006), esta prática ainda contribui para a parte física, psíquica, incrementando a coordenação motora, melhorando o equilíbrio, consciência corporal, podendo diminuir até mesmo dores e tensões que possam existir. Ela age no campo mental e emocional, permitindo a pessoa trabalhar a memória, cognição, linguagem, atenção, bem como diminuir os

sentimentos de solidão, já que se trata de uma prática baseada na experiência sensível coletiva.

Através das vivências das danças circulares o indivíduo praticante tem a oportunidade de acessar a subjetividade, pois se provoca a autorreflexão, levando-o a pensar também as relações com o meio o qual está inserido. Deste modo, abrem-se possibilidades ao mesmo de melhor enxergar-se tanto interiormente quanto exteriormente, valendo-se dessas práticas que o ajudará aceitar-se diante de suas dificuldades e limitações.

Assim sendo, segundo Caldas (2006), a pessoa da terceira idade, ao participar de um grupo de dança circular, poderá estar se ressocializando, entendendo que o idoso muitas vezes se distancia do convívio em grupo, o que torna a situação de solidão bastante comum a esta faixa etária.

Após a realização de estudos teóricos sobre o assunto, através de autores como Caldas (2006), Fleury e Gontijo (2006), Ostetto (2005) e Ramos (2002), percebemos que as práticas das danças circulares podem contribuir para uma melhor qualidade de vida para o idoso. Desta forma, acreditamos que o indivíduo poderá estar se reintegrando com a participação em grupos de danças circulares, com a finalidade de sentir-se reconhecidos, formando também novas amizades e vínculos e, conseqüentemente, obtendo uma melhor qualidade de vida.

A dança circular proporciona para a pessoa da terceira idade o trabalho em grupo, potencializando sua individualidade, desenvolvendo a integração, a cooperação, o autoconhecimento e a harmonização do grupo, antes e depois da atividade. Através desta prática o idoso consegue estabelecer diversos modos de interação com o outro, trazendo sua singularidade também como parte dessa experiência, pois, neste trabalho, há sempre a proposta para que cada um encontre sua maneira de vivenciar essa dança a partir de suas próprias possibilidades.

Conforme Barreto (2003), a dança circular incentiva assim o indivíduo a se expressar, equilibrando o físico, emocional, mental e espiritual; ampliando a percepção, a concentração e a atenção; encorajando as pessoas a ocuparem o

seu lugar e seu espaço, trazendo flexibilidade e autoconfiança para a vida, ajudando assim no desenvolvimento de sua autoestima.

Partindo de pressupostos colhidos por intermédio de entrevista anteriormente citada com a focalizadora Roberta Siqueira (2015), temos a seguinte afirmação: "O intuito das vivências não é só para a pessoa ir e sentir-se bem, mas levar conteúdo. É lógico que a dança não precisa ter uma explicação, mas sim, um sentido, uma direção. Por isso a gente opta pelas vivências".

Então, ao participar através das vivências das danças circulares, o indivíduo da terceira idade consegue despertar para si alguns valores, tais como: união, amizade e integração os quais, muitas vezes, podem se encontrar pouco trabalhados. Esses valores são estimulados pelo focalizador que está ali para ampará-los e dar direção na concretização de seus objetivos.

Sobre o acolhimento e significado da proposta das danças circulares para o público da terceira idade, a partir de sua própria experiência de focalizadora para este público, Roberta Siqueira (2015) afirma:

Em alguns momentos eles ficam receosos, mas em seguida vão se entregando. Se a pessoa está ali, ela está disponível para o momento. Normalmente os homens ficam mais receosos, mas a música vai atraindo, pois a gente fala a origem das danças, como surgiu e o significado dela, e então veem este significado da dança como contexto histórico, e a importância dela na sua vida diária.

Podemos pensar que as danças circulares agem positivamente na vida do indivíduo fazendo com que o mesmo relacione a sua vida com a importância desta prática, engajando-a no seu contexto cultural.

Para o desenvolvimento do trabalho de danças circulares voltadas para o público da terceira idade, ao perguntarmos se existia alguma especificidade para este tipo de prática em sua experiência, Roberta Siqueira (2015) afirma: "Na verdade, o que procuramos é a dança variada, pois os movimentos mais simples, assim como a dança mais tranquila, há as mais agitadas, mas procuramos os movimentos mais simples para gerar a sensação da dança".

Poderíamos pensar que a prática das danças circulares para a pessoa da terceira idade pode aproximar os indivíduos de sua singularidade na



linguagem da dança. A mesma agiria como mediadora, levando o praticante a ter uma melhor percepção do corpo sensível, trazendo reencorajamento, um novo significado para si e a consciência corporal.

Conforme o que foi levantado, podemos pensar que um dos motivos que podem fazer com que as pessoas da terceira idade procurem a dança circular seria o fato destas se sentirem muitas vezes afastadas de um círculo de convívio mais presente. Os idosos encontram na dança um elo de amizade com outros indivíduos, e com eles trocam experiências já vivenciadas. Dentro deste contexto, a terceira idade pode ser vista como um momento no qual essas pessoas buscam novos desafios, compartilham memórias e saberes e ressignificam seu modo de perceber a si mesmo e de estar no mundo.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Segundo Ostetto (2005), pode-se entender que o principal enfoque na dança circular sagrada não é a técnica e, sim, o sentimento de união de grupo, o espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros. Assim, ela pode ser indicada a pessoas de diversas idades, auxiliando o indivíduo a tomar consciência de seu corpo, trabalhar seu emocional, sua concentração e memória e, principalmente, entrar em contato com uma linguagem simbólica, que embora acessível a qualquer um, não é utilizada no dia a dia.

Segundo Caldas (2006), pode-se entender as causas que fazem com que as pessoas da terceira idade procurem a dança circular: muitos deles pelo simples fato de sentir-se afastadas de suas famílias e seus antigos círculos de convívio. Acreditamos o idoso pode encontrar na dança um elo de amizade com outros indivíduos, e com eles trocar experiências vividas e inaugurar novas vivências.

A dança circular é cooperativa por natureza. Assim, nos tempos atuais, quando as pessoas estão buscando caminhos para harmonizar as diferenças, este tipo de proposta cai como uma luva por sua simplicidade e profundidade. Em roda, de mãos dadas, olhos nos olhos, o resgate das danças folclóricas

traz a ancestralidade à flor da pele e conecta cores, tempos e espaços, acessando outros níveis de percepção. Conforme Zago e Silva (2003), esta prática prepara o ser humano para uma nova etapa da humanidade, onde harmonia e paz serão reflexos de atitudes de cooperação e comunhão.

Sabendo-se que um dos princípios da dança circular é trabalhar a cooperação e o apoio mútuo, ela abre possibilidades para que as pessoas na atualidade busquem este tipo de prática, pois muitos destes valores estão sendo deixados de lado. Vivemos num mundo de grande competitividade, onde se busca ser o melhor, esquecendo-se dos aspectos sensíveis de si mesmo e sobre o outro, e da harmonia necessária para se viver de maneira equilibrada e consciente.

Por todas estas razões, a aplicabilidade das danças circulares não tem limite. Segundo Ostetto (apud CARVALHO, 2006), especialmente no Brasil, ela está sendo vivida nos mais diferentes espaços de convivência: empresas, presídios, escolas, instituições, órgãos públicos, hospitais, parques, abrigos, casas de idosos, centro de convivências e qualquer lugar que tenha seres humanos precisando de paz, calor humano, amor e compaixão.

Após os estudos teóricos realizados, pode-se entender que a dança circular, quando praticada ativamente pela pessoa da terceira idade, influenciará positivamente no convívio social destes indivíduos, contribuindo assim para uma melhoria em suas atividades de vida diária. E todas estas características citadas no decorrer deste artigo poderão ser alcançadas através do dançar em grupo, da troca e comunhão por meio da dança, tendo em vista o corpo sensível em movimento.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, Maria Suzana de Carvalho, **Dança Circular**, disponível em: <http://www.dancacircularjf.com.br/danca.htm>. Acesso em: 24 de novembro de 2013.

BARRETO, Sirlene, **Danças circulares sagradas: um caminho de educação e cura**. Revista Danças Circulares Sagradas– Viva Melhor Especial. São Paulo: Ed. Escala 2003.

CALDAS, Célia Pereira. **Conceitos básicos em gerontologia**. 2006. Disponível em: <http://www.portalinclusivo.ce.gov.br/phocadownload/cartilhas>. Acesso em: 27 de outubro de 2015

DEBERT, Guita Grin. **A invenção da terceira idade e a rearticulação de formas de consumo e demandas políticas, 1996**. Disponível em: [http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs\\_00\\_34/rbcs34\\_03](http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_34/rbcs34_03). Acesso em: 27 de outubro de 2015

FARO, Antonio José. **Pequena História da Dança**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

FLEURY, Tânia Maria Assis; GONTIJO, Daniela Tavares. **As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas**. Estud. interdiscip. envelhec. Porto Alegre, v. 9, p. 75-90, 2006. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/4786/2693>. Acesso em: 27 de outubro de 2015.

GARCIA, Miriam Mendes. **A dança**, São Paulo, ed. Ática, 1987.

LEITE, Kátias de Arantes, **Danças circulares**, formada em Naturologia pela Universidade Anhembi. Disponível em: <http://www.apanat.org.br/site/dancas-circulares>. Acesso em: 25 de novembro de 2013.

MASCARO Sônia. **O que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 1997. – (Coleção Primeira Passos; 310)

OSTETTO, Luciana Esmeralda. **Educadores na roda da dança: formação e transformação**. Campinas - S.P: 2005.

PINTO, Rosa Valeria, **Danças circulares**. Texto escrito para a revista FísioBrasil ed. 112. Publicado em: 31 de outubro de 2013 Disponível em: <http://www.dancacircular.com.br/artigos/1350/Texto-escrito-para-a-revista-FisioBrasil-ed.-112>. Acesso em: 10 de setembro de 2015.

RAMOS, Renata Carvalho Lima. **Danças Circulares Sagradas: Uma Proposta de Educação e Cura (organização)**. Ed.Triom, 2002.

SANTOS, Andrea Paula dos. **O que são Danças Circulares**. Disponível em: <https://dancacircularufabc.wordpress.com/o-que-sao-dancas-circulares>. Acesso em: 04 de novembro de 2015.

SOLANO, Carlos. **Danças circulares**. Disponível em: [www.dancascirculares.org](http://www.dancascirculares.org). Acesso em: 24 de novembro de 2013.

VOLTOLINI, Renata Vicente; MORALES, Angélica Góis Muller. **As danças circulares como instrumento de sensibilização ambiental**. Com Scientia, Curitiba, PR, v. 3, n. 3, jan. /jun. 2007. Disponível em: <http://www.comscientia-nimad.ufpr.br/artigos/dancascirculares.voltolini.pdf>. Acesso em: 27 de outubro de 2015.

WOSEIN, Bernhard Dança: Um **caminho para a totalidade**, São Paulo: Triom, 2000. Disponível em: <http://www.dancacircular.com.br/waUpload/o-focalizador>. Acesso em: 23 de outubro, 2015.

XAVIER, Flávio Merino de Freitas *et al.* *Elderly people's definition of quality of life*. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v. 25, n. 1, p. 31-39, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103166X2009000300003>. Acesso em: 26 de outubro de 2015.

ZAGO, Adriano Volnei; SILVA, Aline Soares da. **Dançando com a Terceira Idade**. *A Terceira Idade*, São Paulo, v. 14, n. 28, p. 54-73, set. 2003.