

# CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO E DEMONSTRAÇÃO DA EFICÁCIA DE UM PROGRAMA DE DANÇA TRADICIONAL PORTUGUESA PARA IDOSOS <sup>(1)</sup>

Isabel Varregoso

Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Leiria - Portugal

## Resumo

*Esta investigação pretendeu demonstrar a eficácia das Danças Tradicionais Portuguesas utilizadas num programa para a promoção do desenvolvimento e bem-estar de idosos. O programa foi aplicado em dois grupos (de controlo e experimental) durante sete meses. Os resultados mostraram que estas danças permitiram melhorar aspectos do desenvolvimento geral (autonomia, melhoria dos aspectos motores, cognitivos, relacionais, expressivos, artísticos e afectivos) e contribuíram para o bem-estar dos idosos envolvidos e para a sua qualidade de vida.*

**Palavras chave:** *idosos, dança tradicional, recreação, programas, bem-estar*

O envelhecimento humano sempre constituiu uma preocupação associada ao seu carácter universal mas, o ser humano nunca viveu até tão tarde. A forma como os idosos têm ocupado o seu tempo livre e o estilo de vida que têm adoptado, associados às desajustadas condições de vida, de reforma, de assistência médica e social, têm tido consequências pouco positivas em termos do seu bem-estar tornando-se, progressivamente, um problema de saúde pública, cujas repercussões se reflectem ao nível dos aspectos individuais, políticos, culturais e socio-económicos. Perante esta situação, mostra-se cada vez mais necessário encontrar medidas (diversas) que criem condições para a integração dos idosos e para uma velhice digna. Medidas que levem à ocupação digna e útil dos tempos livres disponíveis pelas pessoas idosas, bem como a encontrar meios de promover estilos de vida saudáveis, activos e educativos, no sentido de manter a sua

<sup>1</sup> Baseado na dissertação final de Doutoramento orientada pela Professora Ana Paula Batalha (2004).

qualidade de vida, de forma a haver ganhos individuais (pessoais) e colectivos (sociais), no sentido de prolongar a vida com independência, com plenitude e com validade. Existindo este problema em Portugal, o presente estudo procura trazer um contributo para o estudo e criação de actividades específicas para pessoas idosas portuguesas, que sejam passíveis de melhorar a sua qualidade de vida.

### **Problemática, Objectivo e Hipótese de Estudo**

O estudo inseriu-se no âmbito da Motricidade Humana, na especialidade de Dança (de Animação) e a investigação foi feita no domínio pedagógico. O trabalho foi orientado numa perspectiva preventiva, desenvolvimentista e humanista, no sentido de perceber o que se passava, essencialmente, a nível do desenvolvimento e dos indicadores associados ao bem-estar psicológico e social dos participantes deste programa, sendo o objecto de estudo as Danças Tradicionais Portuguesas (DTP).

A nossa problemática centrou-se no cruzamento de três aspectos: por um lado, a necessidade de encontrar formas activas, úteis e significativas para ocupar o tempo livre dos idosos portugueses, problema este decorrente do aumento demográfico da terceira idade. Por outro lado, a necessidade urgente de promover a vida activa, o bem-estar e a qualidade ao longo da vida e na velhice dos portugueses. Por último, a necessidade de preservar o património expressivo e cultural português, recuperando e divulgando as práticas lúdicas tradicionais portuguesas dançadas (danças tradicionais portuguesas), alargando-as a um leque cada vez maior de praticantes, onde se incluem os idosos. Desta forma, a questão central da nossa investigação foi verificar se as Danças Tradicionais Portuguesas (como actividade artística, corporal e cultural) podiam constituir-se num programa que contribuísse para a ocupação dos tempos livres dos idosos portugueses (com vista à recreação e integração social), ao mesmo tempo que contribuísse para o seu desenvolvimento e bem-estar, gerando qualidade de vida. Pretendemos, pois, "*Demonstrar que as Danças Tradicionais Portuguesas são uma actividade que pode ser desenvolvida sob a forma de programa destinado à ocupação dos tempos livres (recreação e integração social) e à promoção da vida activa dos idosos portugueses, porque têm um valor que pode contribuir para o seu Desenvolvimento e Bem-Estar*".

Assim, a Hipótese Teórica procurou verificar se "*As Danças Tradicionais Portuguesas, organizadas sob a forma de programa adaptado à pessoa idosa (PDTP), e praticadas de forma regular e controlada, podem contribuir para o desenvolvimento pessoal e bem-estar dos idosos portugueses, melhorando a sua qualidade de vida*", daqui derivando as hipóteses operacionais.



## Instrumentos Utilizados e Procedimentos Metodológicos

Quanto aos procedimentos metodológicos adoptados na realização do trabalho, e dado tratar-se de um estudo horizontal, a forma como procedemos à pesquisa directa relativa ao estudo empírico, foi baseada num método de terreno. Para tal, estudámos as DTP e construímos um programa de actividades baseado nesse tipo de dança (PDTPI), que foi aplicado com uma população de idosos (60-75 anos), no sentido de mostrar a sua eficácia. O estudo foi feito no distrito de Leiria (Concelhos de Leiria e Batalha) e a amostra foi constituída por 130 idosos, de ambos os sexos, (GE - Grupo Experimental = 70 idosos e GC - Grupo de Controlo = 60 idosos). Foi usado como método de avaliação para recolha de dados, a observação directa extensiva e intensiva, bem como a utilização de instrumentos que a seguir se indicam, numa aplicação teste-reteste e estudo intra e inter-grupos. Todos os idosos foram alvo de uma fase de pré-teste, em que foram aplicados individualmente os Questionários, Testes (TAPAD -relativos aos cinco contextos da dança, conducentes a uma avaliação diagnóstico) e Escalas (RSES e MOS SF-36). Os instrumentos foram apresentados como exercícios-problema, sem interromper o fluxo normal da aula. A aplicação do PDTPI decorreu durante sete meses, com duas sessões de 50 minutos, por semana, em horários ao início do dia e ao fim do da tarde, durante a qual foram realizadas avaliações de dois em dois meses, para verificar o sentido da evolução dos grupos e a confirmação ou reformulação da metodologia. A fase de pós-teste compreendeu a utilização dos mesmos instrumentos e procedimentos de avaliação, decorrendo de forma igual, na última semana do programa, incluindo, ainda, a aplicação do Questionário de Avaliação das Aulas (QAA).

### 1. QUESTIONÁRIOS

Para ter um conhecimento prévio dos idosos foram usados três questionários: um questionário de identificação por nós elaborado, outro adaptado do questionário de Sardinha et al. (1999) e uma adaptação do questionário de Baecke (Baecke et al., 1982), com os quais seleccionámos um conjunto de questões que nos permitiram ter o conhecimento pretendido. Uma vez que, de acordo com perspectivas actuais, se salienta a necessidade de os participantes serem, eles próprios, meio de avaliação do trabalho que com eles é desenvolvido mostrou-se pertinente fazer uma avaliação do trabalho desenvolvido no PDTPI, feita do ponto de vista dos idosos nele implicados, pelo que se elaborou o QAA (Questionário de Avaliação das Aulas) para avaliação do nível de satisfação das pessoas com o PDTPI, que a seguir se descreve:

“Questionário de Avaliação das Aulas” (QAA) - as questões formuladas foram elaboradas de acordo com as determinantes da DT e os objectivos do Programa, no sentido de ver o grau de satisfação das pessoas face aos vários aspectos desenvolvidos nas aulas, bem como os aspectos de reforço e de complemento às aulas. Trata-se de um questionário de auto-avaliação, portanto subjectivo, e é composto por quatro questões,

sendo uma primeira de resposta fechada que procura saber o que as pessoas mais gostaram das aulas. A segunda questão pede que seja dada uma ordem de importância (de 1 a 5) aos aspectos indicados na primeira questão. A terceira questão (fechada) e a quarta questão (aberta) procuram fazer um levantamento dos efeitos percebidos pelos próprios após a frequência das aulas de dança.

## 2. TESTES

Porque se mostrou igualmente importante verificar qual era o nível inicial dos idosos e a sua evolução face ao trabalho técnico-artístico que se pretendia realizar, os testes realizados inseriram-se em cada um dos contextos da dança usados neste estudo. Assim seleccionámos os testes que a seguir passamos a descrever e que foram realizados em situação de aula, de forma a serem exercícios normais do trabalho diário. A acção dos idosos foi observada e avaliada, registando-se, de seguida, os resultados. No primeiro momento de avaliação (Pré-Teste) e no último (Pós-Teste) esta avaliação foi feita com a ajuda de outros dois professores da mesma actividade ("experts").

Testes do **Contexto Técnico-Formal** - três grupos de testes: a) Organização Temporal; b) Musicalidade; c) Organização Espacial. Estes três aspectos são extremamente importantes para o trabalho em dança, a nível deste contexto. A importância do domínio dos factores temporais associados ao movimento foi abordada no estudo teórico, no qual usámos vários autores que salientam esta importância, com base nos quais justificamos a utilização dos testes seguintes<sup>2</sup>.

"Testes de Organização Temporal" (TOT) – para avaliação deste aspecto foram feitos testes de *Ritmidade em que* foi avaliada a organização rítmica, baseando-se os testes na bateria criada por Batalha (1986) para avaliar a Capacidade Rítmica Motora Geral. Segundo a autora, a avaliação rítmica deve ser feita em função da *Sincronização* e da *Reprodução* (1980, 23-26; 1985, 25), e foi com base nos seus testes que elaborámos os nossos, ajustando-os aos idosos, tendo seleccionando estruturas rítmicas e andamentos muito mais simples.

1 - Testes de Sincronização (TOT-S) - tanto para a Sincronização como para a Reprodução foram feitos testes relativos à Cadência (uma sequência de sons sem acidentes rítmicos sendo o ponto zero da Estrutura Rítmica - ER); relativos às Estruturas Rítmicas (que são a conjugação de fenómenos intensivos (= acentuados), com fenómenos temporais (= com certa duração); e relativos ao Encadeamentos de ER. Foram usados estímulos periódicos com reconhecimento do sinal e do intervalo temporal entre os sinais sucessivos (Descrição no Quadro 1).

2 - Testes de Reprodução (TOT-R) (Quadro 2) Esta capacidade (CRMG - Sincronizar) manifesta-se através de comportamentos observáveis através da Expressão Motora



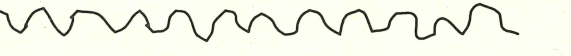
<sup>2</sup> Fraisse, 1974; Lamour, 1980; Le Boulch, 1964; Batalha, 1980 e 198; Moura Fernandes, 1990, entre outros.



### Quadro 1 – Testes de Sincronização

a	<b>SINCRONIZAÇÃO</b> (Cadência) Quando o modo de expressão é motor e a resposta é efectuada em simultâneo com o estímulo rítmico	Ouve 4 vezes cada estímulo rítmico (Metronomo) e depois reproduz 4 vezes em simultâneo com o estímulo (em sincronia) Sincroniza: 1.º batendo palmas; 2.º batendo os pés no chão; 3.º a andar, em que cada apoio corresponde a um tempo Estímulo: 2 3 4 5 6 7 8
b	<b>SINCRONIZAÇÃO</b> (ER sonoras)  Quando o modo de expressão é motor e a resposta é efectuada em simultâneo com o estímulo rítmico (acentuação e duração)	Ouve 4 vezes cada estímulo rítmico (Tamborim) e depois reproduz 4 vezes em simultâneo com o estímulo Sincroniza: 1.º batendo palmas; 2.º batendo os pés no chão; 3.º a andar Estímulo: 2 3 α 4 5 6 7 e 8  1 α 2 3 α 4 5 α 6 7 α 8
c	<b>SINCRONIZAÇÃO</b> (Encadeamento sonoro)  Quando o modo de expressão é motor e a resposta é efectuada em simultâneo com o estímulo rítmico (acentuação e duração)	Ouve 4 vezes cada estímulo rítmico (Tamborim) e depois reproduz 4 vezes em simultâneo com o estímulo Sincroniza através de: 1.º batendo palmas; 2.º batendo os pés no chão (apoios); 3.º a andar Estímulo: 1 2 3 α 4 5 6 7 α 8 + α1 α2 α3 α4 α5 α6 α7 α8

### Quadro 2 – Testes de Reprodução

d	<b>REPRODUÇÃO</b> (ER sonoras)  Quando o modo de expressão é motor e a resposta é efectuada após o estímulo rítmico	Ouve 4 vezes cada estímulo rítmico (Tamborim). Pára o estímulo e depois reproduz 4 vezes. Reproduz: 1.º batendo palmas; 2.º batendo os pés no chão; 3.º a andar Estímulo:  Andar 1 2 3 4 5 6 7 8 Correr α1 α2 α3 α4 α5 α6 α7 α8
e	<b>REPRODUÇÃO</b> (ER sonoras)  Quando o modo de expressão é motor e a resposta é efectuada após o estímulo rítmico	Ouve 4 vezes cada estímulo rítmico em forma de andamento (3 andamentos) e depois reproduz 4 vezes em simultâneo com o estímulo. Reproduz em tempo real, de acordo com os andamentos lento, médio e rápido, através de: 1.º batendo palmas; 2.º batendo os pés no chão (apoios); 3.º andar Estímulo:  Binário  Quaternário  Ternário 

Legenda:

1	2	3	4	5	6	7	8	Cada estrutura equivale a uma frase de 8 tempos	
1	Cada unidade equivale a 1 (um) tempo							Traços arqueados por baixo equivalem a 2 e 4 tempos	
-	Os traços ao meio equivalem a uma pausa							α	Os "α" correspondem a 1/2 (meio) tempo
-	Os traços por cima equivalem aos acentos								

que é a capacidade de reproduzir o movimento depois de ouvir os estímulos sonoros percebidos.

Também a importância da Musicalidade foi salientada no estudo teórico, segundo autores como Cernesco e Staub (1990), com base nos quais justificamos a utilização dos testes seguintes.

**“Teste de Musicalidade” (TOT-M)** – Esta capacidade verifica-se, em termos de Expressão Motora, através do reconhecimento do Fraseamento Musical (frases de tempos), do reconhecimento dos Motivos Musicais (quadra, estribilho, etc.) e, ainda, do Sentido Musical (capacidade de se adaptar, de reagir e de interpretar a música). Descrição dos testes no quadro seguinte:

**Quadro 3 – Testes de Musicalidade**

a	Reconhecimento do FRASEAMENTO	<i>muda de movimento cada vez que se apercebe que a frase musical muda. Isto era precedido de uma pequena explicação e exemplificação do que era uma frase musical feita pela professora</i> <i>Estímulos: uma música com frases musicais bem distintas</i>
b	Reconhecimento do MOTIVO MUSICAL	<i>muda de movimento cada vez que se apercebe que o motivo musical muda. Isto era precedido de uma pequena explicação e exemplificação do que era o motivo feita pela professora</i> <i>Estímulos: uma música com motivos bem distintos</i>
c	SENSIBILIDADE MUSICAL INTERPRETAÇÃO (Adaptação à Música)	<i>dança livremente, interpretando de modo variado através da expressão motora, consoante sente que as músicas são diferentes</i> <i>Estímulos: várias músicas com ritmos, acentuações ou andamentos diferentes</i>

As variáveis coreográficas das DTP incluem o domínio do Espaço e dos Gestos Técnicos, consoante os autores estudados (Robalo, 1991; Fazenda, 1992; Willem, 1992; Adshead & Layson, 1994; Batalha & Xarez, 1999; Moura, 1999), com base nos quais justificamos a utilização dos testes de Organização Espacial.

**“Teste de Organização Espacial” (TOE)** - a avaliação da *Organização Espacial* prendeu-se com a avaliação da utilização das variantes geralmente consideradas como dominantes do Espaço (Planos, Níveis, Direcções, Trajectórias e Percursos). Descrição dos testes no quadro seguinte:

**Quadro 4 – Testes de Espaço**

a	PLANOS: <i>Frontal, horizontal, sagital e diagonal</i>	<i>reproduz movimentos feitos pelo professor que implicam a utilização dos vários planos</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>
b	NÍVEIS: <i>Inferior, médio e superior</i>	<i>reproduz movimentos feitos pelo professor usando os níveis (sem recorrer ao uso do chão)</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>
c	DIRECÇÕES: <i>frente, trás, direita, esquerda, cima, baixo, diagonais e voltas</i>	<i>usa as diferentes direcções orientada pela prof. e seguindo-o</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>
d	TRAJECTÓRIAS: <i>curvilíneas, rectilíneas, em zigue-zague, em círculo, em espiral e em cruz</i>	<i>reproduz exercícios feitos pelo professor, realizando as várias trajectórias</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>
e	PERCURSOS: <i>angulares, quebrados, circulares, em oito, simétricos e variados</i>	<i>realiza movimentos imitando o professor</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>

**“Teste de Organização Corporal” (TOC)** - a avaliação prendeu-se com as formas de deslocamento no espaço que, neste caso concreto, teve a ver com os Passos típicos e básicos (Marcha, Carreira, Troca Passo, Passo e Toca, Galope, Malhão, Vira, Valsa campestre, Chula, Balancé e Tacão e Bico). E, ainda, com um dos aspectos associados à realização dos passos que tem a ver com transferência do peso do corpo e com o



controlo do equilíbrio na execução dos passos, o *Equilíbrio*. Este teste foi adaptado com base nos testes de Romberg. Descrição dos testes nos quadros seguintes:

### Quadro 5 – Testes de Deslocamentos

f	MARCHA, CARREIRA, TROCA PASSO, PASSO E TOCA, GALOPE, BALANCÉ, MALHÃO, VIRA, VALSA CAMPESTRE, CHULA, TACÃO e BICO	ouve a música e depois tenta fazer passos que tenham a ver com aquela música ou observa a professora quando executa o passo como demonstração. Estímulos: músicas típicas adequadas a cada passo
---	--	---

### Quadro 6 – Testes de Equilíbrio

g	TACÃO e BICO, BALANCÉ, SALTAR 1, PÉ p/ 2, VOLTAS	reproduz passos feitos pela professora com transferência denotada do peso do corpo de um apoio para outro (equilíbrio num pé para movimentar o outro; e equilíbrio de um pé para movimentar os dois). executa voltas lentas (em três passos) e rodar sobre si próprio, a duas velocidades diferentes (mais e menos rápida)
	EQUILÍBRIO ESTÁTICO	Durante 15 segundos equilibra-se num só pé, parada, elevando o outro pé Estímulos: músicas típicas adequadas a cada passo

No **Contexto Expressivo-Comunicativo**, as capacidades expressiva e comunicativa têm a ver com a forma como os indivíduos usam a expressão corporal, facial e gestual, a dinâmica que imprimem aos movimentos para lhes dar expressão e significado, e a comunicação que estabelecem para se relacionarem consigo próprios, com o outro e com os outros, no sentido de interpretarem e transmitirem a mensagem. A importância dos aspectos expressivos e comunicativos manifesta-se nos factores relacionais e de interpretação e, de acordo com autores estudados<sup>3</sup>, estes transformam-se em aspectos significativos não só do ponto de vista técnico como da ilusão criada à volta da dança. Por esse facto, são determinantes para a mesma e, por isso, justificamos os testes que a seguir apresentamos.

“Testes de Capacidade Expressiva e Comunicativa” (TCEC) - a avaliação da Capacidade Expressiva e Comunicativa prendeu-se com a avaliação da *Expressão* e da *Comunicação*. A avaliação da *Expressão* incluiu os principais parâmetros avaliados relativos à Capacidade Expressiva que foram o *Controlo da Cabeça* e o *Controlo dos Ombros* (pois, quando existe tensão a este nível, não é possível ser expressivo), a *Postura* e a *Interpretação* propriamente dita. Descrição dos testes no quadro seguinte:

### Quadro 7 – Testes de Expressão

a	<b>Controlo da Dinâmica</b> Controlo da Cabeça e dos Ombros Tensão/Relax <b>EXPRESSIVIDADE</b>	reproduz mov. feitos pela prof. usando diferentes dinâmicas interpreta individualmente de acordo com o estímulo dado, usando diferentes dinâmicas Estímulo: músicas com diferentes dinâmicas e estímulos verbais
b	<b>Controlo da Postura</b> <b>Teste de Tensão/Relax Postura</b> <b>INTERPRETAÇÃO</b>	adopta uma postura alinhada durante as movimentações adopta uma postura adequada à interpretação do estilo solicitado Estímulo: musical e verbal
c	<b>Controlo da Expressividade</b> <b>INTERPRETAÇÃO</b> (Propriamente dita)	usa expressão facial, a expressão gestual e a expressão corporal de acordo com o estilo e o estímulo Estímulo: musical e verbal

<sup>3</sup> Adshead, 1992; Maucouvert, 1993; Wiertsema, 1993; Fazenda, 1998; Batalha & Xarez, 1999.

A avaliação da *Comunicação* incluiu os principais parâmetros avaliados relativos à Capacidade Comunicativa que achámos pertinentes para a DTP e que foram a *Relação com o Par* e a *Relação com o Grupo*. Descrição dos testes no quadro seguinte:

**Quadro 8 – Testes de Comunicação**

d	<b>Comunicação</b> RELAÇÃO C/O PAR	<i>aceita e/ou escolhe o par com naturalidade</i> <i>usa o olhar directo com o par quando solicitado</i> <i>aceita normalmente o contacto corporal imposto pelas posições e movimentações próprias das danças</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>
e	<b>Comunicação</b> RELAÇÃO C/ GRUPO	<i>interage com o(s) outro(s), partilha e comunica</i> <i>relaciona-se com todo o grupo</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>

Inserida no **Contexto Criativo-Inovador**, a Capacidade Criativa tem a ver com a forma como os indivíduos fazem o uso da sua imaginação ao utilizarem o movimento, o corpo e a expressão, para comunicarem e dançarem, quer seja individual ou colectivamente.

A capacidade criativa é um factor determinante na terceira idade e ao nível da DT pretendemos desenvolvê-lo de forma significativa, pelo que se mostrou importante testar os aspectos relativos a esta capacidade. A selecção dos testes foi feita com base nos autores estudados<sup>4</sup>, e com base nos testes de Torrance - "Torrance Test of Creative Thinking". (1974 e 1976). Muito embora haja críticas quanto ao valor destes testes, apenas os simplificámos para usar com os idosos, deles retirando a ideia das três componentes a avaliar (Fluidez, Flexibilidade e Originalidade), uma vez que aceitamos a perspectiva do autor (cit. por Novaes, 1972, 77), que parte do pressuposto que a criatividade é um processo que inclui «[...] *sensibilidade para problemas, capacidade de identificação de dificuldades, de procura de soluções, de formulação de hipóteses, de experimentação e de comunicação de resultados*», e que estes três factores permitem verificar níveis diferentes de evolução na capacidade criadora.

**Quadro 9 – Testes de Criatividade**

a	FLUIDEZ	<i>faz livremente exercícios 2:2, em espelho, para "inventar" ritmos, passos/movimentos e expressões diferentes, tentando encontrar grande número de respostas</i> <i>faz livremente exercícios 2:2, em espelho, para "inventar" ritmos, passos/movimentos e expressões diferentes, tentando encontrar respostas variadas</i> <i>faz livremente exercícios 2:2, em espelho, para "inventar" ritmos, passos/movimentos e expressões diferentes, tentando ser original</i> <i>Estímulos: musical e verbal</i>
b	FLEXIBILIDADE	
c	ORIGINALIDAD E	

**"Testes de Capacidade Criativa" (TCE)** - a avaliação da Capacidade Criativa prendeu-se com a avaliação da *Fluidez* (capacidade que o sujeito tem de dar um grande número de respostas pertinentes - quantidade), da *Flexibilidade* (capacidade que o sujei-

<sup>4</sup> Pais, 1992; Gilbert, 1992; Torrance (1974; 1976); Beaudot, 1980; Gehers, 1998. Estes três factores são, igualmente, considerados importantes para a criatividade e para os testes de criatividade de Torrance (Lowenfeld, 1977; Beaudot, 1980, 68-69). Mais tarde, os testes de Torrance foram também estudados por Wyrich e Spirduso (1965).



to tem de dar respostas de categorias diferentes - variedade) e da *Originalidade* (capacidade que o sujeito tem de dar respostas pouco comuns, inabituais - raridade). Todos os testes foram feitos usando um exercício de ritmo, um exercício de passos e um exercício de expressão. Descrição no quadro anterior (9).

Dentro do **Contexto Estético-Artístico** procurámos avaliar a *Capacidade Artística* através do *Juízo Estético* e da *Apreciação Crítica*, ou seja, a capacidade que os indivíduos têm de serem sensíveis aos factos artísticos, a capacidade de análise crítica destes mesmos factos, bem como a capacidade de apreciação relacionada com os conceitos de belo e de estética. A formação estético-artística pressupõe o desenvolvimento de uma consciência estética que tem a ver com a educação da sensibilidade associada a experiências perceptivas, intelectuais e emocionais. A dança tradicional, como forma de arte popular, é importante para o desenvolvimento do idoso, uma vez que lhe proporciona um meio de expressão que o envolve na sua totalidade, suscitando-lhe os sentidos face ao mundo que o rodeia. Os factores estético-artísticos são parte integrante da dança, caracterizando-a e distinguindo-a de outras actividades, manifestando-se nos aspectos de avaliação e juízo estético e de apreciação e análise crítica, pelo que, de acordo com autores estudados<sup>5</sup>, justificamos os testes que a seguir apresentamos.

“Testes de Capacidade Estético-Artística” (TCEA) - a avaliação da Capacidade Estético-Artística prendeu-se com a avaliação do *Juízo Estético* (sensibilidade individual em relação ao trabalho realizado quer pelo próprio quer pelo grupo) e da *Apreciação Crítica* (capacidade de fazer observações lógicas e críticas fundamentadas e de explicar a sua opinião). Descrição dos testes no quadro seguinte:

**Quadro 10 – Testes de Capacidade Estético-Artística**

a	JUÍZO ESTÉTICO	faz apreciações, manifestando a opinião pessoal sobre o que foi feito e o que sentiu (sensibilidade individual) Estímulos: questões colocadas pela professora sobre o trabalho realizado, suscitando o diálogo
b	APRECIACÃO CRÍTICA	analisa o que foi feito, fazendo observações críticas fundamentadas, no sentido de melhorar ou alterar o trabalho, explicando o seu ponto de vista Estímulos: questões colocadas pela professora sobre o trabalho realizado

Com o **Contexto Histórico-Cultural** procurámos avaliar o conhecimento que os indivíduos tinham deste tipo de danças, dos contextos em que elas eram realizadas, das razões, significados e características próprias. Conhecimentos que têm a ver com a sua cultura, com aspectos históricos do seu país, da sua região ou de outras em termos de arte popular, quer em termos específicos do folclore e das danças tradicionais portuguesas. A importância do conhecimento dos aspectos contextuais das danças, seus traços culturais e características históricas associados ao movimento, à forma e à expressão, foi estudada na parte teórica, na qual usámos vários autores que salientam esta importância, com base nos quais justificamos a utilização dos testes seguintes<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Layson, 1994; Lowenfeld & Brittain, 1977; Ribas, 1980.

<sup>6</sup> Fazenda, 1998; Cunha e Silva, 1998; Batalha & Xarez.

“Testes de Conhecimento Histórico e Cultural” (TCHC) - a avaliação deste contexto prendeu-se com a avaliação do *Conhecimento de Traços Histórico-Culturais* (conhecimentos de traços sobre a cultura popular portuguesa e a sua identidade e do país); com o *Conhecimento de Aspectos Específicos das Danças Portuguesas* (conhecimento sobre danças tradicionais, tipos de danças, características das regiões, porquês de certos hábitos); e com o *Conhecimento de Danças e sua Partilha com o Grupo* (conhecimento das danças e seu ensino ao Grupo). Descrição dos testes, no quadro seguinte:

**Quadro 11 – Testes de Conhecimento Histórico-Cultural**

a	TRAÇOS HISTÓRICOS e CULTURAIS	<i>mostra conhecimentos sobre o país, a sua cultura e identidade e faz observações, partilhando conhecimentos</i> <i>Estímulos: questões colocadas pela professora sobre o trabalho realizado</i>
b	ASPECTOS ESPECÍFICOS das DANÇAS PORTUGUESAS	<i>comenta e dá exemplos de aspectos que conhece de algumas danças que fez ou viu fazer, com características desta ou de outras regiões</i> <i>Estímulos: questões colocadas pela professora sobre o trabalho realizado</i>
c	CONHECE DANÇAS, PARTILHA esse CONHECIMENTO e ENSINA-AS ao GRUPO	<i>conhece danças e comenta como se fazem ou faziam</i> <i>colabora fazendo descrição escrita de danças para o grupo</i> <i>ensina o grupo a dançar</i> <i>Estímulos: questões colocadas pela professora sobre o trabalho realizado</i>

### 3. ESCALAS

De acordo com os nossos objectivos de estudo, interessou-nos estudar a qualidade de vida e bem-estar do idoso associada à prática das DTP, pelo que escolhemos dois instrumentos de avaliação que, por um lado, nos pareceram adequados à recolha de dados que pretendíamos fazer e que, por outro lado, estivessem validados. Daí resultou a selecção das Escalas que a seguir passamos a descrever:

“Rosenberg Self-Esteem Scale” (RSES) - “Escala da Auto-Estima para Adultos de Rosenberg” - esta é uma escala que pretende avaliar a auto-estima global do indivíduo acerca de si mesmo. É constituída por dez itens, os quais constituem afirmações sobre a própria pessoa que esta deve confirmar ou rejeitar dizendo se concorda ou não. Este instrumento foi desenvolvido por Rosenberg (RSES) baseada na sua teoria do auto-conceito (Rosenberg, 1965). Apesar de se considerar que contém algumas normas desactualizadas, continua a ser considerada um das melhores instrumentos para avaliar a auto-estima global (Sonstroem & Morgan, 1989, 335; Wylie, 1994; Sonstroem & Potts, 1996, 329-337). Foi validada por Rosenberg (1979) e Rogers & Evans (1993). A versão para investigação, traduzida e adaptada à população portuguesa, já foi usada com resultados globalmente satisfatórios em alguns estudos ao nível das actividades físicas. A escala é constituída por dez itens (os itens 1, 3, 4, 7, e 10 são de natureza positiva e os itens 2, 5, 6, 8, e 9 são de natureza negativa), que constituem frase afirmativas sobre as quais o indivíduo deve dar uma resposta usando a escala: “Concordo Totalmente”, “Concordo”, “Discordo” e “Discordo Totalmente”. Essas respostas são depois transformadas em valores e obtido um resultado que traduz o nível de auto-estima do indivíduo, naquele momento.



E2 – “36 Short Form Health Survey – International Quality of Life Assessment” (IQOLA) “SF-36” = “Escala de Avaliação da Qualidade de Vida MOS – 36” - esta é uma escala criada por Ware e a sua equipa (Ware & Sherbourn, 1992) para desenvolver instrumentos práticos de medição em medicina baseados numa perspectiva mais actual de avaliação dos resultados sobre saúde, em que esta deve ser feita com base na percepção dos próprios indivíduos. Ter uma vida mais efectiva e preservar a função e o bem-estar começam a ser agora as metas a atingir pelos vários actores da prestação de cuidados em saúde. É considerada uma medida genérica de avaliação, «[...] uma vez que se destina a medir conceitos de saúde que representam valores humanos básicos relevantes para a funcionalidade e bem-estar de cada um» (Lopes Ferreira, 2000a, 57), não sendo específica de nenhum nível etário. O seu conteúdo, a sua robustez psicométrica e a sua relativa simplicidade são facilitadoras da sua utilização, sendo considerada um dos instrumentos genéricos com maior potencial na utilização internacional na avaliação de resultados clínicos. Em Portugal foi validada por Lopes Ferreira (2000 a e b), tendo já sido usada em vários estudos. A escala é constituída por oito dimensões, distribuídas por três componentes. A Componente Mental que é composta pelas dimensões: Saúde Mental - SM (itens 9b,c,d,f,h); Função Social - FS (itens 6, 10); Desempenho Emocional - DE (itens 5a,b,c) e Vitalidade - VT (itens 9<sup>a</sup>,e,g,i). A Componente Física que é composta pelas dimensões: Dor Física - DF (itens 7, 8); Função Física - FF (itens 3<sup>a</sup>,b,c,d,e,f,g,h,i,j); Desempenho Físico - DF (itens 4a,b,c,d) e Saúde Geral - SG (itens 1, 11a,b,c,d). É uma terceira dimensão, de Mudança de Saúde constituída apenas por um item (item 2). As respostas são depois transformadas em valores que determinados numa fórmula, indicam o resultado obtido pelo indivíduo, em cada uma das dimensões da escala (Lopes Ferreira, 2000a, 58-60).

Tendo em conta o âmbito do estudo, a problemática levantada e os seus objectivos, passamos a apresentar algumas das conclusões finais, enunciadas face às hipóteses operacionais levantadas no desenho experimental do estudo empírico. Assim, verificámos que foi possível seleccionar DTP ajustadas e adaptáveis aos idosos, as quais possibilitaram a construção de um programa adaptado às capacidades, interesses e necessidade das pessoas idosas (PDPTI) o qual se conseguiu aplicar. A aplicação do PDPTI com idosos permitiu a preservação e divulgação das DTP, uma vez que os idosos levaram até públicos diferenciados a exibição das DTP que aprenderam e, por outro lado, ao ajudaram a recuperar modelos coreográficos quase extintos.

Por outro lado, a frequência regular e controlada do PDPTI promoveu melhoria nos aspectos de organização temporal, de musicalidade, de organização espacial, de organização corporal, melhoria da postura e das capacidades e habilidades motoras, o que beneficia a mobilidade, independência e autonomia. Em termos de comunicação, houve grande evolução o que, certamente, beneficiou a aceitação do(s) outro(s), a aceitação do contacto físico, a melhoria das relações sociais e o aumento das interações sociais e afectivas, bem como o despertar do sentimento de pertença a um grupo, o que melhora a identidade individual e cultural, combatendo o isolamento. Em termos de desenvolvimento

artístico, houve melhorias importantes na capacidade expressiva e educação estética. Os factores de expressão e de interpretação tiveram grandes evoluções o que terá contribuído para melhorar a comunicação não-verbal e a educação artística dos idosos. Houve, igualmente, melhoria da capacidade criativa o que beneficia e existência na velhice. A evolução verificada nestes dois últimos parâmetros deverá ter contribuído para o desenvolvimento dos idosos face à sua sensibilidade estética e conhecimento artístico, o que se revela positivo para o seu desenvolvimento, educação continuada e identidade cultural, pois nestas idades, este tipo de estimulação e o contacto com actividades artísticas tende a diminuir. Em termos de desenvolvimento intelectual e cognitivo, podemos dizer que os idosos melhoraram as capacidades de atenção, antecipação e memorização através da vivência das danças, alargaram o seu nível de conhecimentos sobre os aspectos históricos e contextuais das práticas tradicionais e da cultura popular portuguesa. Estes aspectos são importantes em termos do desenvolvimento global do idoso.

No que respeita à melhoria do bem-estar dos idosos, pudemos verificar que, em termos de auto-estima, houve melhoria deste constructo psicológico (um dos elementos determinantes do bem-estar e da qualidade de vida), embora com incrementos estatisticamente pouco significativos, dado que os idosos partiram de um nível bastante positivo de auto-estima. Quanto à qualidade de vida, em termos gerais, foi avaliada através das dimensões - função física, desempenho físico e vitalidade, nas quais houve melhoria, beneficiando desta forma, a autonomia, o sentido de eficácia e a independência dos idosos. Foram avaliadas as dimensões - função social e desempenho emocional, as quais também melhoraram, tendo a última tido uma maior evolução. Estas duas dimensões terão tido consequência na melhoria do sentimento de competência e de bem-estar. Foram avaliadas as dimensões - saúde geral, saúde mental e dor física, havendo evolução nas duas primeiras, mas mais notória na saúde mental, e regressão na terceira, o que revela melhoria no estado de saúde dos idosos.

Verificou, assim, que a hipótese teórica era verdadeira uma vez que as DTP, organizadas sob a forma de programa adaptado à pessoa idosa e praticadas de forma regular e controlada, contribuíram para o desenvolvimento pessoal, social e bem-estar dos idosos, melhorando a sua qualidade de vida. E demonstrou-se que o PDTPI contribuiu para a ocupação positiva dos tempos livres e para a recreação dos idosos ... para melhorar e manter um estilo de vida saudável ... para a vida activa, melhorando a sua mobilidade, independência e autonomia ... para a educação permanente ... para combater o isolamento, privilegiar o convívio e as relações sociais ... para o desenvolvimento cognitivo/intelectual, motor, cultural e artístico ... e permitiu melhorar o bem-estar psicológico e geral. Podemos dizer que, em termos de grande conclusão final, devido ao tipo, à quantidade, variedade e valor das DTP foi possível construir o PDTPI e que, devido à acessibilidade, adaptabilidade, valor recreativo, motor, relacional, cultural e artístico do Programa, este se mostrou válido para a população portuguesa que o frequentou, enquanto prática de tempos livres propiciadora da vida activa, de maximização do relacionamento e integração social, de desenvolvimento e de bem-estar dos idosos.



## Bibliografia

- Adshead, J. & Layson, J. (1994). *Dance History: an Introduction*. London: Rontledge, ISBN 041-509-030-8.
- Adshead, J. (1981). *The Study of Dance*. London: Dance Books.
- Adshead, J. (1988). An Introduction to Dance Analysis: Its Nature and Place in the Study of Dance. In J. Adshead (Ed), *Dance Analysis – Theory and Practice*. London: Dance Books, 4-20.
- Adshead, J. (1992). Danse and Linguistic Imperialism. In *Dança Cursos e Discursos: Actas da Conferência Internacional*. Lisboa: Ed. FHM-UTL, 77-80, ISBN 972-735-062-3.
- Batalha A. P. (1986). Análise da Capacidade Rítmica - Construção e Validação de uma Bateria de Testes Aplicada aos Factores de Transcrição, Sincronização e Reprodução, *Tese de Doutoramento*. Lisboa: ISEF/UTL.
- Batalha, A. P. & Xarez, L. (1999). *Sistemática da Dança I – Projecto Taxonómico*. Lisboa: FMH Edições, FMH-UTL, ISBN 972-735-059-3.
- Batalha, A. P. (1980). Contributo da Metodologia da Dança na Aquisição da Capacidade Rítmica Geral. *Ludens*, 5, 1, Out./Dez., 20-30.
- Beaudot, A. (1980). *La Créativité à l' École*. Paris: PUF.
- Cernesco, M. & Staub, M. (1990). Se Préparer aux Sports d' Expression - Rythmicité et Musicalité. *EPS*, 225, 51-53.
- Cunha e Silva, P. (1998). O Corpo que Dança: uma Abordagem Bioestética do Movimento. In D. Tércio (Ed.), *Proceedings - Continentes em Movimento: O Encontro das Culturas na História da Dança*. Lisboa: Edições FMH, FMH-UTL, 23-26, ISBN 972-735-058-5.
- Faria Junior, A. (1999). Idosos em Movimento - Mantendo a Autonomia: Um Projecto para Promover a Saúde e a Qualidade de Vida Através de Actividades Físicas. In J. Mota & J. Carvalho (Eds.), *Actas do Seminário A Qualidade de Vida no Idoso: O Papel da Actividade Física*. Porto: Ed. GDRTL/FCDEF-UP, 36-49, ISBN 972-97358-5-9.
- Fazenda, M<sup>a</sup> J. (1992). Elementos para uma Reflexão Antropológica Sobre a Dança: o Corpo Naturalizado. In *Dança Cursos e Discursos: Actas da Conferência Internacional*. Lisboa: Ed. FHM-UTL, 111-114, ISBN 972-735-062-3.
- Fazenda, M<sup>a</sup> J. (1998). A Dança no Seio da Reflexão Antropológica. Contributos e Limitações Herdados do Passado Com Ecos no Presente. *Trabalhos de Antropologia e Etnografia*, 38, (1-2), 61-79.
- Fraisse, P. (1974). *Psychologie du Rythme*. Paris: PUF.
- Gehers, A. (1998). Dança e Educação: Um Estudo Sobre as Representações da Dança nos Trabalhos Apresentados no X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. In A. Macara (ed.), *Proceedings - Continentes em Movimento: Novas Tendências no Ensino da Dança*. Lisboa: FMH Edições, FMH-UTL, 304-309, ISBN 972-735-052-6.
- Gilbert, A. (1992). *Creative Dance for All Ages*. Reston: NDA/AAHPERD.
- Horta, & Barata, T. (1995). Actividade Física e Prevenção Primária das Doenças Cardiovasculares. *Ludens*, 15, 3, 24-27.
- Lamour, H. (1980). La Formation Rytmique et Musicale en EPS. *EPS*, 163, 31-32; 164, 66-68; 165, 22-25 e 167, 70-72.
- Layson, J. (1994a). Historical Perspectives in the Study of Dance. In J. Adshead & J. Layson, *Dance History: an Introduction*. London: Rontledge, 3-17, ISBN 041-509-030-8.
- Le Boulch, J. (1964). Organization du Temps & Maitrise Corporelle. *EPS*, 69, 35-41.
- Lowenfeld, V. & Brittain, W. (1977). *Desenvolvimento da Capacidade Criadora*, (Trad. Álvaro Cabral). São Paulo: Ed. Mestre Jou.
- Maucouvert, A. (1993). Danses Traditionnels et Contenus d' EPS. *EPS*, 242, Jui./Aou., 72-74.
- Moura M. (1990). A Estrutura Rítmica na Dança Popular Portuguesa, *Tese de Mestrado*. Lisboa: FMH-UTL (doc. não public.).
- Moura, M. (1999). Sistematização da Dança Tradicional Portuguesa. Classificação das Variáveis Coreográficas Espaço, Ritmo e Gestos Técnicos, *Tese de Doutoramento*. Lisboa: FMH-UTL (doc. não public.).
- Novaes, M. (1972). *Psicologia da Criatividade*. Petrópolis: Vozes.
- Pais, N. (1992). Brincar. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXVI, 3, 373-377.
- Ribas, T. (1980). A Dança e o Ballet II. *Cadernos FAOJ*, 19, Lisboa: FAOJ.
- Robalo, E. (1991). O Movimento Habitado. *Estudos de Dança*, 1, 23-57.
- Rogers, M. & Evans, W. (1993). Changes in Skeletal Muscle With Aging: Effects of Exercise Training. *Exercise and Sport Reviews*, ACSM Series, 21, 65-102.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sardinha, L. & Baptista, F. (1999). Programas de Actividade Física no Concelho de Oeiras. In J. Mota & J. Carvalho (Eds.), *Actas do Seminário A Qualidade de Vida no Idoso: O Papel da Actividade Física*. Porto: Ed. GDRTL/FCDEF-UP, 54-64, ISBN 972-97358-5-9.
- Secretaria de Estado da Segurança Social (1989). *População Idosa: Centros de Dia / Centros de Convívio*. Lisboa: DGORH, DSTE.
- Sonstroem, R. & Morgan, W. (1989). Exercise and Self-Esteem. Rationale and Model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 3, 329-337.
- Sonstroem, R. & Potts, S. (1996). Life Adjustment Correlates of Physical Self-Concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 5, 619-625.
- Telama, R. (1998). A Saúde e o Estilo de Vida Activo dos Jovens. In L. Rocha & J. Barata (Coord.), *A Educação Para a Saúde - O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: SPEF / Omniserviços, ISBN: 972-96326-2-6, 135-151.
- Ware, J. & Sherbourne, C. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36).I. Conceptual Framework and item Selection. *Medical Care*, 30, 473-483.
- Willem, L. (1992). Semiotic Analysis of Choreography. In *Dança Cursos e Discursos: Actas da Conferência Internacional*. Lisboa: Ed. FHM-UTL, 71-74, ISBN 972-735-062-3.