



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A dança do valor e o idoso. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **A DANÇA DO VALOR E O IDOSO**

Wanda Maria Palmeira Campos

### **RESUMO**

Neste estudo foram identificados e vivenciados os valores pró-vida dos idosos que colaboram para a compreensão dos movimentos vitais no âmbito interpessoal, familiar, profissional e/ou existencial, considerando os processos bio-psico-sociais nos quais se inserem. O objetivo deste trabalho foi analisar a percepção dos idosos sobre suas atividades e os valores que lhes são favoráveis à saúde, autonomia, alegria de viver e sentido de vida. Como resultados, foi verificado que doenças e valores estão relacionados ao estilo de vida. Os idosos conscientizaram-se da necessidade de reverem constantemente seu modo de vida, buscando o equilíbrio entre atividade e repouso. Concluiu-se que pró-vida são repensados ao longo do tempo.

**Palavras-chave:** Autonomia. Gerontologia. Idosos. Valores. Vida.

.....

Este estudo pretende ser uma fonte de conhecimento do Idoso aracajuano de baixa-renda e tem como escopo identificar e trabalhar os valores que impulsionam a vida desse cidadão no seu processo de crescimento.

Ao longo do tempo o homem vai aos poucos desvinculando-se de suas origens e de sua essência porém os valores considerados vitais continuam latentes e presentes, dando-lhe consistência para a sobrevivência e a busca da realização plena.

A descoberta dos valores pró-vida no idoso vai conscientizá-lo dos co e ecofatores que permeiam sua identidade.

A cultura, os fatores hereditários, biológicos, psicológicos e sociais interagem formando o indivíduo com sua forma de ser e experiências.

Alguns valores são passageiros, efêmeros e outros universais e eternos. Estes, como a coragem o amor, a amizade, a lealdade, a firmeza, a solidariedade, induzem o pensamento humano ao crescimento interior e a auto-afirmação, bem como outros valores que procedem de princípios filosóficos, educacionais, religiosos e sociais também são importantes na formação do caráter e no desabrochar das potencialidades.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A dança do valor e o idoso. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

A abordagem terapêutica da Biodança ou *Biodanza* fornece, neste trabalho, o referencial teórico-prático para a percepção e vivência dos valores pró-vida aos integrantes do grupo em apreço, composto de idosos com idades entre 61 e 87 anos, residentes no município de São Cristóvão-Sergipe. Através da metodologia da Biodança, foram agrupadas as vivências que mostram as linhas de vitalidade, sexualidade, afetividade, criatividade e transcendência, canais por onde são expressos os potenciais humanos.

A amostra, 16 pessoas, permitiu a aplicação de questionários e entrevistas, através dos quais foram sendo identificados os valores significativos ao grupo, durante cinco meses, em aulas semanais de duas horas seguidas.

Toro (2005), criador do Sistema Biodança, psicólogo e antropólogo, considera que a principal vivência de identidade começa com a expressão interna e intensificada de estar vivo. Essa sensação seria a experiência primordial da identidade. É com esse sentir-se vivo que o indivíduo se expressa e se transforma ao longo da existência. A vivência de estar vivo pressupõe ainda que tal experiência está impregnada de várias influências, como foi dito. Algumas manifestações procedem da vivência oceânica, intra-uterina, outras da primeira infância. Assim, cada mergulho no âmago vai possibilitando a vinculação do ser com ele mesmo, com o outro e com o universo, de onde emerge uma consciência iluminada de si e a comunhão com a espécie.

Para Toro,(2005), o ponto de partida da identidade centra-se, de um lado, no conceito de diferenciação genética ou potenciais biológicos, de características diferenciadas (cofatores), que promovem o processo de seleção natural e evolução biológica. De outro lado, estão os ecofatores, facilitadores ou não do processo de crescimento humano.

Ribas (1994), psicóloga e pesquisadora, afirma que após sentir a vida pulsando em si mesmo a identidade se reforça com vigor. Nesse sentido, a Dança do Valor intensifica a postura de preservar, identificar, cuidar de um valor interno em que o *self* é potencializado, o que facilita o a descoberta da identidade e da auto-estima.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A dança do valor e o idoso. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

A vivência do valor parte da decisão de alguém do grupo de ir ao centro da roda e mostrar esse valor pró-vida aos participantes. A pessoa do centro fecha os olhos e vai mergulhando em seu interior; cruza os braços em punhos fechados no centro do peito; aos poucos eleva os braços com punhos cerrados, até atingirem a altura da cabeça; em seguida, consciente do valor interior que emerge, abre os braços e as mãos, mostrando o valor ao grupo, de olhos abertos, olho no olho de cada pessoa. Elas, em reconhecimento e respeito, elevam os braços e as mãos unidas de todos, na roda. Ao desafiante é conferida uma postura digna presente, iluminada pela vivência interior.

Para o homem ser revelado faz-se necessário um mergulho em seu íntimo porque, como afirma Both (2000), conceber a velhice significa penetrar em sua casa. Ressalte-se que esse movimento interno, que não é exclusivo do idoso, nele se exprime com uma veracidade comovente, pois os significados lhe são depurados e, nesse contato, mostram-se os estímulos vitais, motivando-o para a revisão e exercício consciente de sua vida. Com a Dança do Valor, o velho se redescobre vivo, palpitante, cheio de si mesmo.

Para cada sessão foram feitas leituras, comentários, relatos, cujo pano de fundo é a identidade. Capra (1996), afirma que não existem coisas independentes do processo de cognição, pois ele integra nossa rede química de peptídeos e as atividades mentais, emocionais e biológicas.

Para a compreensão de significados, após a identificação de valores, verificou-se a importância a eles atribuída. Após vieram a tabulação de dados e sua transformação em gráficos, tabelas e quadros.

Na fase seguinte, procedeu-se à aplicação de uma lista de medos relacionados com a identidade. Segundo Toro (1988), todo medo do ser humano acha-se vinculado ao medo central que é o de perder a identidade. Em *Biodanza*, todos os medos humanos podem ser compreendidos a partir de 4 (quatro) fronteiras. São elas a do Amor, a do medo de viver, a da Expressão e a do primordial.

A descoberta dos medos no grupo permitiu uma melhor compreensão dos valores e das doenças a eles relacionadas.



Reconhecendo os valores e compreendendo a importância que têm no seu processo existencial, os velhos do Grupo percebem a necessidade de reavaliá-los enquanto observam que eles se transformam constantemente para possibilitar fluidez e flexibilidade aos movimentos vitais humanos.

Dos valores significativos encontrados no grupo foram escolhidos 19, destacados por cada um dos idosos, com os percentuais de 100 a 50,% por ordem de importância atribuída por eles. Assim, surgiram os principais valores pró-vida:

- Fé em Deus - considerado por todos essencial ao equilíbrio e alegria de caminhar pela vida. Este valor promove o resgate das raízes primordiais humanas;
- Auto-estima - um referencial de auto percepção e gosto pela vida enquanto seres que possuem um papel único na criação;
- Zelo pela vida - um valor que permite sustentar e manter a vida pulsando harmoniosamente;
- Felicidade - que, segundo Powell (1996), pode ser um desejo frustrado porque a mente e o coração humano podem filtrar a realidade de forma incorreta, mas todos os seres foram criados para serem felizes. Também Csikszentmihalyi (1992), afirma que a sensação de felicidade tem relação com a filtragem e interpretação das experiências diárias;
- Saúde - as questões relacionadas a esta área são estudadas por Dahlke (1992), lembrando que os sintomas das doenças contêm forma corporal, padrões de comportamento e estratégias de sobrevivência correspondentes. Em Toro (1988), as doenças e sintomas psicossomáticos têm relação com os medos;
- A Família - representa o alicerce dos idosos e são essenciais para a saúde física e emocional deles;
- O perdão - permite limpar os centros energéticos, possibilitando cura e prevenção de doenças.

Os Valores Amar e ser amado, atenção e escuta, solidariedade, amizade, compreensão, organização, atividade, alimentação, animação



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A dança do valor e o idoso. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

aceitação, sexualidade com carinho, e autonomia são importantes com um percentual de votação entre 96 e 50%.

Infere-se que os valores identificados relacionam-se com ao instinto de sobrevivência que, por sua vez influi na vida dos idosos, impulsionando-os para as lutas diárias, sendo eles também referenciais pró-vida.

Entre as doenças identificadas no quesito saúde, ressalta-se a pressão alta com 46% de frequência; com 31% aparece o diabetes; artrose e bico de papagaio com 15% dos idosos; reumatismo 3%; colesterol alto 2%; problemas mentais 1%; catarata 1%; erisipela 1%. Em consequência, os idosos conscientizaram-se, interligando doenças aos estilos de vida (ecofatores) e aos cofatores ou informações biológicas. Perceberam ainda a importância das interações bio-psico-sociais para a melhoria da vida de cada um deles.

#### REFERÊNCIAS

BOTH, Agostinho. **Identidade Existencial na Velhice**. Passo Fundo: UPF Editora, 2000

CAPRA, Fritjof. **A Teia da Vida**. São Paulo: Ed. Cultrix, 1996

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **A Psicologia da Felicidade**. São Paulo: Ed. Saraiva, 1992

DAHLKE, Rudiger. **A Doença Como Linguagem da Alma**. São Paulo: Ed. Cultrix, 1992

POWEL, J. **Felicidade, um trabalho Interior**. Belo Horizonte: Ed. Crescer, 1996

RIBAS, Angela. **Biodança – uma porta para a vida**. Brasília: CDU, 1994

TORO, Rolando. **Projeto Minotauro**. Rio de Janeiro: Ed. Vozes, 1988

TORO, Rolando. **Biodanza**. João Pessoa: Ed. Olavobrás – EPB, 2005

.....



**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

CAMPOS, Wanda Maria Palmeira. A dança do valor e o idoso. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

6

**AUTORA**

**Wanda Maria Palmeira Campos/PR** – CREA-3944D - Geógrafa - Licenciatura e Bacharelado (UFS), formada em *Biodanza* com registro na *International Biocentric Foundation* (IBF). Membro associado da SBGG – Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, com pós-graduação em Gerontologia Social (UFS), Educação Biocêntrica (UFPB) e Mestra em Urbanismo (UFBA).

**E-mail:**

