

# A DANÇA CIRCULAR NO RITMO DA SENSIBILIDADE E DO LAZER

Joelson Sousa<sup>1</sup>

Patrícia do Socorro Chaves de Araújo<sup>2</sup>

Rosângela Dias<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente artigo apresenta contribuições e reflexões sobre a dança circular como promotora de qualidade de vida, com base nos participantes do Grupo Ocara, em Belém-PA. A análise aponta quais benefícios a dança circular pode promover na vida deste público. Trata-se, pois, de uma pesquisa qualitativa, de cunho participante, fundamentada no enfoque fenomenológico. Para tanto, foi utilizada a entrevista semiestruturada, mediante tratamento analítico para a verificação dos referidos objetivos, com nove participantes do Grupo OCARA. As contribuições verificadas apontaram para o incentivo à continuação da prática da dança circular e para a promoção da vivência lúdica e da saúde de seus participantes, dados congruentes com o discurso das participantes da pesquisa sobre os benefícios da dança.

**Palavras-chave:** Dança Circular; Educação sensível; Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, a população idosa tem sido contextualizada em uma melhor expectativa de vida, o que se dá na constante busca pela melhoria da qualidade de vida em nossa sociedade. Ao se falar sobre a terceira idade, faz-se necessário maior esclarecimento sobre as ações que se destinam a ela, com o intuito de contribuir para o progresso, o estímulo e o acatamento da capacidade funcional do idoso na sociedade.

No Brasil, o Ministério da Saúde, com a Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, aprovou a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), que passa a existir com a finalidade basilar de promover a independência e o empoderamento da autonomia desta população, oportunizando atividades (vivências) coletivas e in-

---

1 Doutorando em Educação Física pela Universidade de Maringá. MESTRE em Arte pelo Programa de Pós-graduação em Artes do Instituto de Ciências da Arte/UFPA. Grupo de Pesquisa – Grupo em Estudos do Lazer (GEL). *E-mail:*

2 Doutoranda em Educação Física do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física (UEM/UEL) -Linha de Pesquisa - Trabalho e Formação em Educação Física. Professora da Universidade do Estado do Pará. Grupo de Pesquisa – Grupo em Estudos do Lazer (GEL). *E-mail:*

3 Licenciatura em Educação Física (UEPA). *E-mail:*

individuais de saúde para este fim, de acordo com as diretrizes que recomendam que o envelhecimento deve se dar de maneira ativa e saudável, livre de qualquer submissão funcional (BRASIL, 2006).

Nesses termos, o presente estudo é de singular importância porque fora observado, a partir de atividades acadêmicas desenvolvidas no Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Pará, junto a duas instituições distintas na cidade de Belém, sendo uma a Instituição de Longa Permanência (ILP) e a segunda, o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), que, apesar de serem duas realidades diferentes, alguns dos idosos nem sempre participavam das atividades que envolvessem algum tipo de dança. Eles alegavam que não sabiam dançar ou que não poderiam participar por sentir dores nos joelhos, nas articulações, pela labirintite etc.

Em meio a esta realidade surgiu o interesse em investigar, junto a essas instituições, qual melhor modalidade poderia ser oportunizada aos idosos para vivenciar algum tipo de dança em virtude das limitações que eles apresentavam. Após reflexões sobre as limitações dos idosos, principalmente as físicas, verificou-se que um dos caminhos para endereçar estas restrições seria encontrar uma possibilidade de dança (com passos simples, envolvente e agradável), da qual todos pudessem participar e que promovesse, sobretudo, a socialização entre os participantes.

Então, com as revisões bibliográficas, por meio de um Estudo em Danças, a dança circular foi a mais cotejada para esta investigação, pois elenca muitos benefícios corporais e mentais para pessoas idosas, a qual seria produtiva como proposta de vivência lúdica e terapêutica à qualidade de vida dessas pessoas.

Paula e Possarle (2009) destacam que a dança circular é recomendada a indivíduos de qualquer idade, etnia ou profissão. Asseguram que esse tipo de dança ajuda pessoas oportunizando mais conhecimento sobre o próprio corpo, abrandando o emocional, trabalhando o equilíbrio, a concentração e a memória, cujo grande objetivo é reunir e aproximar os indivíduos. Santos e Silva (2014), por sua vez, enfatizam mais algumas vantagens da dança circular, como: queima de calorias; relaxamento e diversão; combate à depressão, à timidez e ao estresse; e mais, melhora a postura, condicionamento físico, coordenação motora e a autoestima.

De acordo com Varregoso et al. (2016), os idosos declaram sentir menos limitações no dia a dia, mais vigor e disposição, melhor funcionamento físico e menos dores ao praticarem a dança. Nessa direção, ao buscar referências de grupos que desenvolvem a dança circular com participação de idosos em Belém do Pará, chegou-se ao grupo Grupo Ubuntu, o qual promove suas rodas de dança em locais que difundem e fomentam a cultura e a arte do Estado, no Espaço São José Liberto e na Casa das Artes.

O Grupo Ubuntu é um coletivo de trabalho que já funcionava desde 2011 na organização de eventos de danças circulares em Belém do Pará. É um grupo associado ao Instituto Ocara, cuja proposta é investir em educação ecológica profunda, de forma a contribuir com o aumento da qualidade das relações humanas e da relação do humano com o mundo do qual faz parte. O Instituto tem o propósito de realizar ações para promover o encontro sensível entre pessoas, em circunstâncias que pro-

piciem conexão pelo prazer de estarem juntas, o contato com a beleza essencial, a introspecção no contato com o coletivo, o desenvolvimento da competência dialógica consigo e com os outros, a reflexão e a valorização de todas as expressões de vida. (INSTITUTO OCARA, 2017).

Portanto, mediante essa realidade, esta pesquisa buscou a identificação dos principais benefícios que a dança circular proporciona na vida das pessoas idosas, a demonstrar que, além da promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida, a dança circular pode ser um meio fortalecedor de amizades, integração, lazer e ludicidade entre as participantes. Desse modo, definiu-se a seguinte problematização: o que a dança circular, como vivência lúdica, proporciona aos seus participantes a partir da interface Qualidade de Vida, Educação Física e Lazer?

Em face de elucidar questões acerca da dança para idosos, foi vital deparar-se com o desenvolvimento desta investigação como uma oportunidade de pesquisar e aprender mais sobre as contribuições para este tema, tanto para os estudos acadêmicos e as instituições que atendem idosos quanto para a sociedade de uma forma geral.

## **2 DANÇA CIRCULAR COM IDOSOS: CAMINHOS METODOLÓGICOS PERCORRIDOS**

O presente trabalho é de caráter descritivo, com abordagem qualitativa. Nesses termos, conforme Oliveira (2004), a pesquisa do tipo descritivo possibilita ao pesquisador alcançar uma compreensão melhor da conduta de vários fatores e elementos que influenciam determinado fenômeno. Desse modo, este estudo busca retratar a identificação dos principais benefícios que a dança circular proporciona na vida das pessoas idosas na experiência das rodas de dança que aconteceram no Espaço São José Liberto, quinzenalmente, aos domingos, e na Casa das Artes às quintas-feiras, também quinzenalmente, com duração média de duas horas por encontro.

Ressalta-se que essas “rodas” são grandes encontros de socialização, em que, geralmente, participam mais de 30 indivíduos por vivência. No entanto, essa quantidade varia, pois sempre há pessoas novas nas rodas, vindas a convite de outros participantes ou porque ouviram falar dessas rodas. E, apesar de não existir o compromisso do retorno, quem participa sempre volta.

Sobre esta investigação, foi desenvolvida uma pesquisa de campo do tipo participante, de enfoque fenomenológico, no período de julho a dezembro de 2022. A pesquisa foi direcionada a nove mulheres não focalizadoras,<sup>4</sup> com idade a partir de 55 anos, sem qualquer tipo de comprometimento físico, incapacidade cognitiva, mediante concordância com as questões dispostas no Termo de Consentimento Livre e

---

4 Focalizador (a) é a pessoa que conduz o foco de uma vivência, dirige e dá todo apoio a quem estiver participando das danças, pois, além de organizar fisicamente as Danças Circulares, ele (ela) age como um conector de energias sutis que criam a sensação de deslumbramento da vivência (COSTA, 2014).

Esclarecido, além de já estarem participando da roda de dança há mais de três meses no Grupo Ubuntu, em Belém do Pará.

O Grupo Ubuntu é o grupo do qual as mulheres idosas fazem parte e trata-se de um coletivo realizador que promove suas rodas de dança nos espaços já mencionados anteriormente. Ele trabalha pela construção de uma cultura de paz, com grupos de pessoas e com a comunidade, realizando ações em rede constituída por organizações parceiras governamentais e não governamentais que possuem objetivos afins. Isso porque o grupo acredita que os seus objetivos são atingidos somente no exercício da ação coletiva, com o desenvolvimento de competências para conviver democraticamente. Então, realiza em Belém e no interior do estado do Pará, em espaços públicos cedidos pelo Estado ou pelo Município, rodas abertas à comunidade para a prática das danças circulares.

Assim, a referida pesquisa baseou-se na observação dos fatos e fenômenos da maneira como eles ocorrem espontaneamente. Obteve também o levantamento de dados mediante entrevista semiestruturada com três perguntas abertas e fechadas, concedida de forma individualizada com as idosas pesquisadas, aplicada durante os intervalos e final das rodas, durante os encontros do grupo, de modo a não atrapalhar as atividades dos demais participantes. A interpretação dos dados coletados foi executada metodologicamente sob a perspectiva da análise de conteúdo.

Para a análise dos dados coletados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, definida como o “conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens” (BARDIN, 2008, p. 37).

Desse modo, a análise dos dados levou à definição das seguintes categorias: as motivações dessas pessoas para participarem de um grupo de dança circular; as contribuições que podem trazer a dança circular para a vida delas; e o que os idosos têm a dizer sobre a aprendizagem adquirida nas vivências das rodas.

### **3 DANÇA CIRCULAR: UMA BREVE HISTÓRIA**

Desde o período paleolítico a dança é um ritual do homem, sendo usada como forma de socialização após uma caça ou pesca, ou uma vitória de confronto com inimigos. Por esse motivo, constata-se aí uma forma de comunicação (BORGES, 2013). Marini e Brondani (2012) observaram, em seus estudos, evidências de que as primeiras danças surgiram com a formação circular, com a disposição de homens e mulheres sem uma composição na ordenação até que se feche a roda, destacando uma maneira de viver, em que o sentimento de amor, o trabalho e a religião se encontravam profundamente ligados.

Voltolini e Morales (2007) definem a dança como representatividade. Assim, foi em busca de uma(s) representatividade(s) que, nas décadas de 1950 e 1960, um alemão chamado Bernhard Wosien começou a percorrer o mundo estudando várias danças de diferentes povos. É interessante ressaltar que ele estava com mais de 60

anos quando resolveu andar pelo mundo buscando uma prática corporal mais orgânica que expressasse seus sentimentos. E, quando foi dar conta, percebeu que havia achado o que tanto almejava dançando em roda – a maneira de expressar organicamente seus sentimentos (dançando em roda, percebeu-se em meio à alegria, à amizade e ao amor, numa relação com si mesmo e com os outros). Bernhard percebeu, sensivelmente, que as danças dinamizavam uma comunhão sem palavras em movimentação circular, possibilitando uma interação mais amorosa entre as pessoas (PAULA; POSSARLE, 2009).

Nas danças circulares, originárias de diversas culturas ao redor do mundo, reunidas por Bernhard Wosien e percebidas por ele nas suas particularidades, existia um potencial que permitia o trabalho em grupo, já que podem ser dançadas simultaneamente em roda e terem ritmo e coreografia simples (ANDRADA; SOUZA, 2015). Além disso, essa movimentação em círculo dispõe todos em linha de igualdade, não existindo domínio de poder. Há, pois, uma revelação de potencialidade que possibilita a sensibilização do respeito ao próximo (BORGES, 2013; VOLTOLINI; MORALES, 2007).

A dança circular possibilita a empatia crítico-reflexiva. Isso porque, dentre os seus fundamentos percebidos por Bernhard, na dança circular há um modo de refletir dançando, meditar, renovar a vida, reinventando formas de relacionamento e harmonia intra e interpessoal. Nas suas investigações, Bernhard Wosien encontrou danças remotas de grupos étnicos, manifestações artísticas regionais e danças populares espontâneas, como as Danças Circulares da Macedônia, além de gravuras de danças da Polônia, França, Rússia e de diversos outros lugares. Desse modo, Wosien agregou ensinamentos e criações sobre a dança circular, ganhando assim o reconhecimento mundial com as danças que ensinava, vindo a chamá-las de “Danças Circulares Sagradas” (COSTA, 2014).

Em 1976, após reunir inúmeras danças nos povoados, Bernhard Wosien foi convidado pelos fundadores da Fundação Findhorn, Eileen e Peter Cady, a visitá-la e, assim, ensinar as danças para os moradores locais junto com sua filha Maria-Gabriele. Devido ao grande sucesso das danças, Wosien acabou voltando a Findhorn inúmeras vezes (PREISS, 2011).

### **3.1 A DANÇA CIRCULAR NO BRASIL: ORGANIZAÇÃO DOS GRUPOS**

A dança circular chegou ao Brasil em meados dos anos 1980, por intermédio da escritora Sara Marriott, moradora da comunidade de Findhorn, na Escócia. Findhorn é uma comunidade espiritual, ecovila e um centro internacional de aprendizagem holística, que tem como visão revelar uma nova consciência humana. Atualmente, vivem nas comunidades ao redor do núcleo original centenas de pessoas e milhares a visitam todos os anos. Incentiva-se o autoconhecimento mediante a escuta interior, relações pacíficas, integração com a natureza e sustentabilidade.

Sara Marriott, então moradora de Findhorn, veio residir no Centro de Vivências Nazaré, em Nazaré Paulista-SP, onde começou um trabalho de ensino holístico (PAULA; POSSARLE, 2009). Educação Holística ou Ensino Holístico é aquela que visa colaborar para a educação formal, lançando bases para favorecer outros referenciais de educação, mais preocupados com a formação do cidadão, protagonista em questões sociais e ambientais no seu entorno (PEREIRA, 2018).

Este centro de vivências teve como inspiração a comunidade de Findhorn. De acordo com Paula e Possarle (2009), lá eram mantidas práticas de trabalho e sintonia grupal, proporcionando às danças circulares um ajuste perfeito ao dia a dia do Centro em Nazaré Paulista. Ali se criou a Dança e Meditação, onde as danças são partilhadas com muita sabedoria, como caminho de autoevolução. Então, a partir desse momento, a dança circular se expandiu pelo Brasil.

## **4 DANÇA CIRCULAR: INTERFACE ENTRE QUALIDADE DE VIDA E LAZER**

Atualmente, a correria do dia a dia tem deixado muita gente adoecida, sendo as chamadas “doenças do progresso”, que implicam inúmeros distúrbios que incluem desde os problemas gástricos até o estresse propriamente dito. É importante ressaltar que

Essa modernidade trouxe novos comportamentos, mudanças nos perfis profissionais e nos hábitos das pessoas. O cidadão comum vê-se cada vez mais sobrecarregado de trabalho, de informações, esfalfando-se em jornadas diárias repletas de eventos e afazeres. É fato, contudo, que a crescente intensidade da sobrecarga à qual as pessoas estão sendo submetidas tem sido acompanhada por estresse e doenças crônicas, entre as quais se destacam lesões por esforços repetitivos, os problemas de coluna e a fadiga muscular. Por essas razões, é mais do que imprescindível repensar a qualidade de vida (Moreira, 2001, p. 7).

E foi pensando nesta população adoecida que a sociedade médica começou a buscar meios para que essas pessoas possam ter um viver melhor, com mais qualidade, mais saúde. Mas o que vem a ser “qualidade de vida”? E lazer?

De acordo com Moreira (2001), a qualidade de vida se mostra combinada a diferentes aspectos, como a soma de vivências após as principais realizações pessoais; o ensejo de praticar exercícios regularmente para promoção da saúde e combate ao estresse; ou mesmo uma mudança no modo de viver, em que tudo que foi vivido são elementos de alegria e contentamento.

A qualidade de vida pode ser definida de várias maneiras, uma vez que os aspectos religiosos, éticos, culturais e pessoais atuam na forma como ela pode ser compreendida. Ela se estabelece através de parâmetros objetivos como bem-estar, realização pessoal, e os subjetivos que estariam relacionados às necessidades básicas e a uma estrutura social (Hermann; Lana, 2016, p. 18).

Entende-se assim que a qualidade de vida que se busca não é simplesmente um modismo, mas uma necessidade surgida com o aumento da expectativa de vida da população, possibilitado graças ao avanço da medicina com o surgimento tanto de vacinas, que previnem inúmeras doenças, quanto, por exemplo, pela invenção da penicilina (antibiótico), o que foi um marco histórico, pois motivou investimentos para investigações científicas de outros antibióticos. Além disso, essa descoberta provocou mudanças no tratamento de doenças e fez com que muitas pessoas escapassem da morte. O termo qualidade de vida tem sido integrado aos estudos acadêmicos nas mais diferentes áreas a partir da década de 1990. Sua importância normalmente esteve associada com a avaliação das condições de vida urbana, como transporte, saneamento básico, lazer e trabalho (BOM SUCESSO, 2002).

Relacionando a qualidade de vida com o lazer, Gáspari et al. (2001) salientam como a prática do lazer e das atividades físicas proporcionam elementos prazerosos para o indivíduo. Esses elementos podem contribuir para a melhoria da sua automotivação, bem como trazer maior satisfação pessoal e social, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Assim, um maior entendimento do lazer na sua relação com a qualidade de vida pode subsidiar uma atuação profissional mais integrada, no sentido de favorecer a melhoria da vida em sociedade de um modo geral. Marcelino (2006) ressalta que o arcabouço teórico do lazer não se aplica apenas às áreas que possuem uma intervenção direta no tempo disponível da população, mas, também, àquelas que objetivam a melhoria do nível cultural da população como um todo.

Outro marco significativo para a humanidade, na área das ciências médicas, foi a previsão das doenças através do DNA. Aqui pode ser elencada uma infinidade de avanços, principalmente abordando o lazer que tem os conteúdos sociais, bem como procurando o contato, o relacionamento com outras pessoas (MARCELINO, 2006, p. 17).

O lazer torna-se possível, pois, além de a dança circular proporcionar a atividade física, está associada ao bem-estar físico, o qual poderá criar situações ou indicar elementos relacionados às características de cada indivíduo no lazer, conseqüentemente, conciliando qualidade de vida e lazer.

Assim, entender “qualidade de vida”, em suas inúmeras definições, é compreendê-la na perspectiva da avaliação da experiência, do conhecimento e dos valores de pessoas e populações em diferentes épocas, sendo uma estrutura social com influência de diversas culturas (HERMANN; LANA, 2016). É o que Nobre (1995) ressalta quando diz que a qualidade de vida é algo que cada pessoa avalia para si, de acordo com as suas prioridades e satisfações, sendo melhor definida como uma sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade na execução das funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade a qual pertence.

Nesse sentido, onde podem ser encontrados esses meios para uma melhor vivência? De acordo com Moreira (2001), a humanidade vem lançando mão de textos sobre “filosofias de vida alternativa”; “exercícios mentais de relaxamento”, algo para facilitar o “contato com as energias místicas”, sempre com o intuito de melhorar a nossa vida neste planeta.

Ressaltam-se estudos importantes que destacam aspectos de melhorias para a saúde a partir das práticas corporais e das danças circulares. Quadros e Souza (2014), por exemplo, verificaram que há uma melhora significativa do aspecto emocional, revelando, assim, um valioso meio para o estabelecimento da saúde, como a melhora do sono e diminuição das dores após o ingresso em grupos de práticas corporais.

Em investigação para avaliar a efetividade das práticas complementares, destacaram que a dança circular melhora a disposição física, o equilíbrio, a mobilidade, assim como o controle da hipertensão arterial e do diabetes. E quanto à questão emocional, viram melhora na depressão, no humor, na ansiedade e irritação, assim como diminuição da insônia, aumento da autoestima e do autocuidado (QUADROS; SOUZA, 2014).

É importante ressaltar que, na sociedade atual, estão em destaque os desafios na adoção de contribuintes que conduzam a uma vida mais saudável para os idosos, na perspectiva, principalmente, de redução dos “estados de morbidade”, viabilizando meios que possam reduzir “os transtornos sociais, emocionais, crônico-degenerativos, tal como a incapacidade, invalidez, dependência de terceiros e morte prematura” dessa população de idosos (JACOB FILHO, 1998 apud FLEURY; GONTIJO, 2006, p. 76).

Tendo em vista os modos de lidar com condições frágeis de qualidade de vida, como forma de impedir ou evitar péssima qualidade de vida e colaborar para a longevidade, Fleury e Gontijo (2006, p. 76), em seus estudos, indicam que uma das alternativas é a participação em grupos de danças circulares. “Esse tipo de dança possibilita a união entre as pessoas, já que existe o simbolismo do círculo e das mãos dadas que estimulam os sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo, fazendo com que cada indivíduo possa perceber e reconhecer sua importância no tempo e espaço mundiais”.

Assim, Fleury e Gontijo (2006), Barcellos (2012), Costa (2014), Quadros e Souza (2014), Andrada e Souza (2015), entre outros, colaboram evidenciando, com estudos sobre dança circular, que a mesma contribui muito para a qualidade de vida e o lazer, que tem sido utilizada estrategicamente como ferramenta facilitadora de união, celebração, autoconhecimento e autocura, uma aliada bem-vinda na eterna procura do bem-estar e melhor qualidade de vida, pois, juntamente com esse desenvolvimento, na contemporaneidade, foram reproduzidos também o aumento do estresse, das neuroses, das doenças mentais e o isolamento, a solidão, o suicídio.

## **5 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Para melhor organizar a apresentação e facilitar a compreensão dos resultados e discussão da pesquisa, serão organizadas as seções de acordo com as referidas perguntas e respostas da entrevista. Ou seja, os dados de cunho qualitativo estão sob análise com base em uma aproximação da técnica de análise de conteúdo, conforme mencionado na seção dos procedimentos metodológicos. Desse modo, abre-se a primeira categoria de análise que se trata das “motivações”.

## **5.1 MOTIVAÇÕES PARA VIVENCIAR A DANÇA CIRCULAR**

No estudo de campo, foi observado que a dança circular vivenciada pelas idosas participantes tem como motivação maior os encontros consigo e com os outros, para uma ambiência lúdica, uma vivência da arte e troca de saberes, na qual foi possível identificar a expressão e percepção do seu próprio movimentar corporal. Desse modo, foi questionado a essas mulheres: qual foi a sua motivação para participar das danças circulares?

Com relação ao tempo de participação na roda, as pessoas que participavam há mais de cinco anos tinham como principais motivações a paixão pela dança; a alegria de participar de uma atividade lúdica; a difusão da “cultura de paz”; a união e o respeito pelo próximo. Sendo assim, fica clara a busca de um bem-estar coletivo, enquanto as demais, com o menor tempo de participação, tinham como motivação a profissão, a busca pela saúde, a busca para se tornarem seres humanos melhores, estando mais evidente o olhar para um lado mais pessoal.

Esse resultado evidencia que, com o passar do tempo e após atingirem uma certa maturidade, essas pessoas tendem a fazer algo que lhes dá e promova prazer. Buscam novos experimentos, algo que conduza à união e integração com as demais pessoas, pensando então mais no coletivo do que no individual, o que não deixa de ser um fator promotor de uma melhor qualidade de vida também no âmbito individual.

Conforme Hermann e Lana (2016), a qualidade de vida pode ser proporcionada pela participação dinâmica em grupos de convivência, bem como pela prática de atividades físicas em grupo. Isso porque, quando se desempenham ações como a dança, em que se solicita um parceiro, há uma construção mútua na qualidade da atividade.

A dança é uma maneira de se proclamar por meio dos movimentos guiados pela música, pois quem dança concilia emoções positivas, prazer e socialização. Esses são os motivos que levam as pessoas a dançarem e a se manterem envolvidas na atividade, justificando, assim, o porquê de tantos anos de participação nas rodas de dança circular (HERMANN; LANA, 2016).

## **5.2 CONTRIBUIÇÕES**

Como já corroborado por Quadros e Souza (2014), a efetividade das práticas corporais em dança circular traz contribuições para a disposição física, o equilíbrio, a mobilidade, bem como para o controle da hipertensão arterial e do diabetes. Assim, foram levantados das participantes os questionamentos expressos no Quadro 1, a seguir:

**Quadro 1:** Os apontamentos das idosas segundo as contribuições da Dança Circular

<b>Você considera que a dança circular contribui para sua vida? De que forma se dá essa contribuição?</b>	
SOCIAL	“Quando me proporciona fazer amigos na dança; a dança me ajuda na socialização com as outras pessoas; me proporciona uma melhor interação com as pessoas; já fiz muitos amigos e amigas que conheci na dança”.
FUNCIONAL	“No físico, quando movimentamos os braços, as pernas, o corpo todo no ritmo da música”.
COGNITIVO	“Contribui para minha memória, pois tenho que memorizar os passos; trabalha minha atenção, pois preciso estar atenta para saber seguir o movimento para direita ou para esquerda”.
PESSOAL	“Consegui estabelecer uma conexão comigo mesma; contribui e muito para que eu seja uma pessoa muito melhor, um ser humano mais sensível à dor do outro; Contribui ainda na meditação, proporcionando uma grande interação-integração pessoal”.
LAZER	“Abrange muitos significados, que refletem conhecimentos e experiências, porém, para mim, o lazer é o maior deles, eu me divirto, me sinto livre e criativa e se dá um encontro de emoções e sentimentos, manifestando a arte da dança circular”.

Fonte: elaboração própria, ano

Sobre haver ou não contribuição na vida das participantes da roda de dança circular, todas responderam afirmativamente. E isso acontece da seguinte forma: no social, quando a dança circular promove uma melhor interação, integração e socialização entre seus participantes; no funcional, quando o corpo todo se movimenta no ritmo da dança; no cognitivo, quando são trabalhados a memória, a atenção, a linguagem e o raciocínio; e no pessoal, quando a dança circular proporciona aos seus participantes uma melhora no relacionamento familiar, no autoconhecimento e uma maior conexão com o seu Eu interior, como afirmam duas das entrevistadas: “a dança circular contribui de todas as maneiras na minha vida. No social, quando me proporciona fazer amigos na dança... No funcional, na memória, no físico, na alegria e diversão, quando movimentamos os braços, as pernas, o corpo todo no ritmo da música...na minha saúde física, mental e prazer” (Participante 1, 2022); “Através da dança circular, eu consegui estabelecer uma conexão comigo mesma e com o grupo dançante, tendo diversão e um espaço de lazer. E a dança circular também me dá mais condições de ter uma melhor convivência social e familiar” (Participante 4, 2022).

Como exposto pelas participantes, as contribuições física, mental e social já foram mencionadas por Nobre (1995). Todavia, há de se destacar, como já mencionado, que a vivência com a prática da dança circular, os benefícios no aspecto emocional, viram melhorias em situações depressivas, no humor, na ansiedade e no combate à irritação, à insônia, além disso, no aumento da autoestima e do autocuidado.

### 5.3 VIVÊNCIA COM APRENDIZADO EM DANÇA CIRCULAR

A movimentação corporal, acompanhada do ritmo musical, conduz a uma dimensão lúdica por meio da dança circular, que possibilita a sensação de bem-estar. Alguns estudiosos da área gostam de chamar de meio educacional funcional, pois, com a educação pelo movimento corporal, o aprendizado torna-se mais significativo e favorável (BORGES, 2013). Nesse sentido, o Quadro 2, abaixo, levanta o questionamento em relação a alguns aspectos do aprendizado em dança circular:

**Quadro 2:** Relatos sobre a prática cotidiana dos aprendizados com a Dança Circular

<b>Você coloca em prática, na sua vida cotidiana, o aprendizado das danças circulares? De que maneira isso é feito?</b>
“Quando eu me harmonizo com todos, não só os que participam da dança, mas com qualquer pessoa que eu tenha uma aproximação, um contato e venho nesse encontro me divertir”.
“E isso é o que a dança nos permite, pois quando estamos em círculo, estamos no mesmo grau de igualdade, ninguém é melhor ou pior que o outro, todos iguais”.
“Prestando atenção na mudança dos ciclos da vida das pessoas e pacientes...” (natureza; idade das pessoas; mudanças de atitudes das pessoas, como raiva, medos etc.).
“Eu encontrei esse diferencial na Dança Circular que não encontrei em outras danças, esse respeito pelas limitações de cada um e um espaço para o meu lazer, o meu prazer em dançar”.

Fonte: elaboração própria, ano

Quando questionadas se têm colocado em prática os ensinamentos adquiridos na dança circular, todas responderam de forma positiva. E em relação à questão de como esta prática ocorre, as manifestações são de diferentes formas, como harmonização com o grupo e demais pessoas; auxílio ao próximo; respeito às especificidades de cada um; sensibilidade à dor do outro; respeito ao próximo como seu semelhante, como relata a Participante 5: “[...] você pode trabalhar com todas as pessoas, respeitando as especificidades de cada uma. ...eu encontrei esse diferencial na dança circular que não encontrei em outras danças, esse respeito pelas limitações de cada um” (Participante 5, 2018). Outra participante do grupo filosofa:

Quando eu me harmonizo com todos, não só os que participam da dança, mas com qualquer pessoa que eu tenha uma aproximação, um contato. E isso é o que a dança nos permite, pois, quando estamos em círculo, estamos no mesmo grau de igualdade, ninguém é melhor ou pior que o outro: somos todos iguais.-(Participante 1, 2018, em entrevista concedida aos autores).

As evidências tratadas a partir dos questionamentos feitos a essas mulheres idosas são reveladoras em suas próprias falas. Percebendo as dimensões que qualificam

o seu cotidiano por meio das contribuições que as vivências das rodas de dança circular lhes proporcionam, sejam físicas, mentais, sociais, emocionais – são relevantes oportunizar a essa população mais propostas com essas vivências para e pela qualidade de vida. Hermann e Lana (2016) já bem lembraram que, dentre as diversas contribuições que as danças circulares são capazes de produzir para seus praticantes, podem ser pontuadas algumas, como: as melhorias na resistência muscular, força, flexibilidade e postura; melhorias na consciência ou esquemas corporais, reduzindo tensões e dores; e melhorias no cognitivo, trazendo o bem-estar.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como apontado a partir do desenvolvimento deste trabalho, a dança se afirma como um instrumento benéfico e repleto de meios para a manutenção e melhoria de distintas dimensões que estão inseridas no contexto de qualidade de vida, como a adaptação às condições da aptidão funcional e integração social.

Nesse sentido, oportuniza a participação dinâmica em grupos de convivência (atividade física em grupo), visto que, quando desempenhadas atividades com a dança, em que se solicita um parceiro, pode ser um fator benéfico para a melhoria da qualidade de vida.

De acordo com a análise dos dados, conclui-se que, a partir das vivências com a dança circular, da socialização e da interação que existem entre os integrantes do grupo estudado, o indivíduo começa a enxergar além de si próprio, passando a ter uma percepção maior com quem estiver ao seu lado.

Na dança circular, cada indivíduo, mesmo quando não estiver dançando com um par, mantém uma conexão forte, uma cadência. Assume um estado de igualdade junto a todos os outros membros, aprendendo a conduzir e ser conduzido de forma colaborativa, cujos elementos que definem a qualidade de vida estejam muito próximos das definições atribuídas à noção de lazer.

Isso motiva e estimula os idosos a se envolverem com a atividade da dança, mesmo que acreditando que não saibam dançar, pois o grupo proporciona condições para meios seguros de introdução, incentivo e cumplicidade no vivenciar do aprendizado, fortalecendo a autoestima de quem começa.

Na conexão com o grupo, ao darem-se as mãos, a troca de energia tem início. O participante, receptor e doador, ao mesmo tempo, recebe e dá energias boas. Mas essa troca não é somente feita pessoa-pessoa, mas pessoa-terra, pessoa-cosmos, e isso se dá após uma maior interação com si mesmo, um autoconhecimento que permite aflorar do indivíduo uma preocupação maior com o coletivo.

Este estudo concluiu que as danças circulares são capazes de produzir inúmeros benefícios para seus praticantes, em especial para pessoas idosas, no campo mental e emocional. Permitem à pessoa trabalhar sua atenção, memória, cognição, além da linguagem, muitas vezes, extraverbal, corporal, junto às outras participantes. Então, ao afirmar o aspecto emocional, correlacionado com a socialização, a expressão, a

integração, o sentimento de pertencimento, existe a observância da prática da dança circular com idosos, concluindo que são importantes tratamentos contra o isolamento e a sensação de solidão.

A importância da abordagem acadêmica da dança circular se materializa por meio do levantamento de autores e da experiência mais particular e empírica compilada neste trabalho, corroborando as teses elencadas e reiterando o valor dessa atividade para a promoção da qualidade de vida em seus mais diversos âmbitos, como um instrumento de inclusão, problema que cada vez mais está em pauta nos grandes debates sobre a educação e o bem-viver.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Maria Esperança. **Danças Circulares dos Povos**. Belém-PA, 2010. Disponível em: <https://dancascircularesdaamazonia.files.wordpress.com/2010/05/dancas-circulares-dos-povos.pdf>. Acesso em: 21 dez. 2017.

ANDRADA, P. C.; SOUZA, V. L.T. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. **Psicologia Escolar e Educacional**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 359-368, maio/ago.,2015. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0192855>. Acesso em: dia mês ano.

BARCELLOS, J. T. S. **Danças circulares sagradas: pedagogia da presença, do ritmo, da escuta e olhar sensível**. 2012. 103 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1979.

BOM SUCESSO, Edina de Paula. **Relações interpessoais e qualidade de vida no trabalho**. Rio de Janeiro: Ed. Qualitymark, 2002.

BORGES, C. M. Dança Circular. Pesquisa e prática de danças circulares tradicionais brasileiras. **EFDportes**, Buenos Aires, ano 18, n. 184, set. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd184/dancas-circulares-tradicionais-brasileiras.htm>. Acesso em: 9 abr. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

COSTA, L. B. **Interações nas danças circulares do Mana-Maní em Belém do Pará**. 2014. 164 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Ciências da Comunicação) - Instituto de Letras e Comunicação, Universidade Federal do Pará, Belém, 2014.

DUBNER, D. Dança Circular: o que é? **Dança circular.com.br**, Embu, SP, 2016. Disponível em: <http://www.dancacircular.com.br/oque.asp>. Acesso em: 2 maio 2017.

FLEURY, T. M.; GONTIJO, D. T. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. **Cadernos de Estudos Interdisciplinares em Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 9, p. 75-90, 2006.

HERMANN, Gislaíne; LANA, Letice Dalla. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Biblioteca Las Casas**, Andalucía, España, v.12, n. 1, 2016. Disponível em: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.php>. Acesso em: 14 jan. 2019.

INSTITUTO OCARA. **Danças Circulares**. Belém-PA, 2017. Disponível em: <http://ocarainstituto.blogspot.com/p/dancas-circulares.html>. Acesso em: 22 abr. 2018.

GÁSPARI, Jossett Campagna de; SCHWARTZ, Gisele Maria. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Motriz**, Rio Claro, SP, v.7, n. 2, p. 107-113, jul./dez., 2001.

MARCELINO, Nelson Carvalho. **Estudo do lazer**: uma introdução. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARINI, Vera M. D.; BRONDANI, Vânia R. **Dança circular nas aulas de Educação Física**: uma possibilidade de interação social. Artigo apresentado ao Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE da Secretaria de Estado da Educação – SEED, Superintendência da Educação – SUED. Curitiba, Paraná, junho, 2012. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes\\_pde/2010/2010\\_unicentro\\_edfis\\_artigo\\_vera\\_maria\\_dotti.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_unicentro_edfis_artigo_vera_maria_dotti.pdf). Acesso em: 28 jan. 2019.

MOREIRA, W. W. (org.). **Qualidade de vida**: complexidade e educação. Campinas, SP: Papirus, 2001.

NOBRE, M. R. C. **Qualidade de vida**. São Paulo: FMUSP, 1995. Disponível em: <http://www.arquivosonline.com.br/pesquisartigos/Pdfs/1995/v64N4/64040002.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2017.

PAULA, D. G.; POSSARLE, M. M. **Danças Circulares**. Campinas, SP: Instituto Humanitatis, 2009. Disponível em: [https://www.humanitatis.com/media/user/downloads/11\\_trabalho\\_dancas\\_circulares\\_y8.pdf](https://www.humanitatis.com/media/user/downloads/11_trabalho_dancas_circulares_y8.pdf). Acesso em: 22 abr. 2018.

PEREIRA, Lucila Conceição. Educação Holística. **InfoEscola**, 2018. Disponível em: <https://www.infoescola.com/pedagogia/educacao-holistica/>. Acesso em: 14 mar. 2022.

QUADROS, M. L. M.; SOUZA, J. L. S. Vivência em danças circulares no SUS: uma breve revisão. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 18, n. 190, mar. 2014. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd190/vivencia-em-dancas-circulares.htm>. Acesso em: 18 mar. 2020.

SANTOS, L. M.; SILVA, R. F. **Projeto Dança e Saúde**: dança: o movimento que faz bem! Telecentro Comunitário de Flórida Paulista, 2014. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/leandromartins/projeto-dana-e-sade>. Acesso em: 14 abr. 2018.

VARREGOSO, I.; MACHADO, R.; BARROSO, M. A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista da UIIPS**, Santarém, v. 4, n. 1, fev. 2016. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.25746/ruiips.v4.i2.9936>. Acesso em: dia mês ano.

VOLTOLINI, R. V.; MORALES, A. G. M. As danças circulares como instrumento de sensibilização ambiental. **Com Scientia**, Curitiba, v. 3, n. 3, jan./jun. 2007. Disponível em: <http://www.comscientia-nimad.ufpr.br/artigos/dancascirculares.voltolini.pdf>. Acesso em: 13 out. 2017.

## THE CIRCULAR DANCE IN THE RHYTHM OF SENSIBILITY AND LEISURE

**ABSTRACT:** This article intends to present contributions and reflections on the circular dance as a promoter of quality of life, based on the participants of the Ocara group, in Belém-PA and through an analysis that points out what benefits circular dance could promote to the lives of its practitioners. Being a qualitative research of participant nature, based on the phenomenological approach. A semi-structured interview with analytical treatment was used to verify these objectives, to which nine participants from the OCARA group were interviewed. The verified contributions pointed to the incentive in maintaining the practice of circular dance, promoting a playful and healthy experience to its participants, data that is congruent with the speech of the research subjects on the benefits of dance.

**Keywords:** Circular Dance; Sensible Education; Quality of life.

## LA DANZA CIRCULAR EN EL RITMO DE LA SENSIBILIDAD Y EL OCIO

**RESUMEN:** Este artículo presenta contribuciones y reflexiones sobre la danza circular como promotora de la calidad de vida, basada en los participantes del grupo ocará, en Belém-Pa. el análisis señala qué beneficios puede promover la danza circular en la vida de este público. Se trata, por tanto, de una investigación cualitativa, de carácter participativo, basada en el enfoque fenomenológico. Para ello, se utilizaron entrevistas semiestructuradas, a través de un tratamiento analítico para verificar estos objetivos, con nueve participantes del Grupo OCARA. Las contribuciones verificadas apuntaron al fomento de la continuación de la práctica de la danza circular y a la promoción de la experiencia lúdica y la salud de sus participantes, datos congruentes con el discurso de los participantes de la investigación sobre los beneficios de la danza.

**Palabras llave:** Danza circular; Educación sensible; Calidad de vida.