

MARIA DE LURDES ROCHA

***BIODANZA – ARTE MAGNA NA ARTE DE ENVELHECER***

*MECANISMO DE ACÇÃO EM GERONTOLOGIA SOCIAL*



**LISBOA  
2013**

**ESCOLA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE PORTUGAL  
CURSO DE FORMAÇÃO DE FACILITADORES DE BIODANZA  
TURMA I (2006-2009)**

***BIODANZA – ARTE MAGNA NA ARTE DE ENVELHECER***  
***MECANISMO DE ACÇÃO EM GERONTOLOGIA SOCIAL***

Maria de Lurdes Ferreira Marques Rocha

António Sarpe  
(Orientador)

LISBOA  
2013

Maria de Lurdes Rocha

**ESCOLA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE PORTUGAL  
CURSO DE FORMAÇÃO DE FACILITADORES DE BIODANZA –  
TURMA I (2005-2009)**

***BIODANZA- ARTE MAGNA NA ARTE DE ENVELHECER***

***MECANISMO DE ACÇÃO EM GERONTOLOGIA SOCIAL***

**MONOGRAFIA A SER APRESENTADA COMO REQUISITO PARCIAL  
PARA A OBTENÇÃO DO TÍTULO DE FACILITADORA DE BIODANZA  
JUNTO A IBF – INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION,  
ATRAVÉS DA ESCOLA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE  
PORTUGAL.**

**ORIENTADOR: Prof. António Sarpe**

Facilitador Didacta, Director da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro  
de Portugal

**LISBOA  
2013**

Monografia apresentada como requisito para a obtenção do título de Facilitador (a) de Biodanza na Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal.

Monografia aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

---

(nome completo do facilitador)

**Mesa de Validação:**

---

Hélène Levy  
(Facilitadora Didacta, Directora da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Nice, Membro do Conselho da International Biocentric Foundation)

---

António Sarpe – Orientador  
(Facilitador Didacta, Director da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal)

---

Nuno Pinto  
(Facilitador Didacta, Professor Adjunto da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal)

**LISBOA  
2013**

ESCOLA DE BIODANZA DE PORTUGAL

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>6</b>
<b>RESUMO</b>	<b>7</b>
<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>PARTE I - ENVELHECIMENTO – VÁRIAS PERSPECTIVAS</b>	
<b>Capítulo 1 – Mudar de perspectiva em relação aos idosos e à velhice</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 2 – Breve perspectiva histórica do envelhecimento</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo 3 – O que nos diz a Gerontologia sobre...</b>	
<b>3.1. A otimização do envelhecimento</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Como e porque se envelhece</b>	<b>21</b>
<b>3.3. As idades da velhice – idadeismo</b>	<b>33</b>
<b>3.4. Envelhecimento bem sucedido</b>	<b>42</b>
<b>PARTE II – ENVELHECER BEM COM A BIODANZA</b>	
<b>Capítulo 4 – O envelhecimento à luz do Sistema Biodanza</b>	
<b>4.1. O que é a Biodanza – surgimento, definição e principais conceitos</b>	<b>50</b>
<b>4.2. Um novo conceito de envelhecimento</b>	<b>61</b>
<b>4.3. Potenciais de expressão tardia</b>	<b>63</b>
<b>4.4. Idoso, ser humano integral</b>	<b>65</b>
<b>Capítulo 5 – A prática Biodanza no entardecer da vida</b>	
<b>5.1. O significado humano de envelhecer a dançar a “Dança da Vida”</b>	<b>68</b>
<b>5.2. Acção da Biodanza sobre a vida humana e envelhecimento</b>	<b>70</b>
<b>5.2.1. O poder da “música, movimento e vivência”</b>	<b>71</b>
<b>5.2.2. A vivência integradora da alegria – saúde e vitalidade</b>	<b>72</b>
<b>5.2.3. Afectividade e o poder da carícia – auto-estima, tacto e idade</b>	<b>76</b>
<b>5.2.4. Função relacional e identidade – o poder do grupo</b>	<b>80</b>
<b>Capítulo 6 – Biodanza, uma Arte Magna na Arte de Envelhecer</b>	<b>83</b>
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>86</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>88</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>89</b>

## AGRADECIMENTOS

À *Mónica Filizola* por me ter proporcionado o meu primeiro encontro com a Biodanza.

Ao *Nuno Pinto*, meu facilitador, pelo incentivo carinhoso que dele sempre recebi.

Ao *António Sarpe*, director da Escola, pela mestria do seu ensinamento.

A todos os meus colegas da *EBP* e do *Grupo Regular* pela cumplicidade em tantos momentos partilhados.

Aos meus *alunos* pela sua entrega, entusiasmo e alegria.

A *Rolano Toro* pela maravilhosa criação da Biodanza.

À minha *família* pelo apoio sem condições.

## **RESUMO**

Envelhecer é um processo que faz parte da trajetória vital de todos nós e que pode ser vivido como uma arte. Uma arte que se aprende para continuar a ter prazer na vida aproveitando todo o potencial das décadas vindouras.

A capacidade de se adaptar e aceitar as limitações que gradualmente se vão descobrindo e instalando é, entre outras, uma condição determinante daquilo que a literatura gerontológica chama “envelhecer com sucesso”. Tais limitações e inevitáveis perdas não fazem, contudo, do envelhecimento um tempo de perda. Envelhecer continua a ser um tempo de sonhos, de alegrias e de desenvolvimento de potenciais – uma arte em que cada um precisa de encontrar o seu próprio caminho.

A Biodanza que se pratica sempre em grupo e é basicamente um sistema de desenvolvimento humano, através de uma metodologia própria, estimula os princípios de saúde e visa a alegria de viver, dirigindo-se a pessoas de todas as idades.

Quando integrados num grupo que seja constituído por pessoas de qualquer idade, todos aquelas que se encontram no entardecer da sua vida têm a oportunidade de viver essa etapa do seu percurso vital aprendendo, através da Biodanza, a caminhar dançando no todo da diversidade humana, diversidade essa que o grupo de Biodanza simboliza. Fazendo-o, ao mesmo tempo que aprendem a respeitar o seu próprio ritmo e condição, tais pessoas, à semelhança de todas as outras, desfrutam e beneficiam de tudo o que a Biodanza gera, e é nutrição em qualquer idade, mas que se torna particularmente precioso nas fases mais tardias do ciclo vital: afectividade, contacto, valorização da presença, alegria.

Da mesma forma, quando a Biodanza é aplicada noutro tipo de grupos, nomeadamente grupos específicos de “idosos”, isso equivale a proporcionar aos mais velhos um meio de criarem e fortalecerem laços sociais, de se sentirem reconhecidos, com maior auto-estima e satisfação de vida, logo potencialmente mais saudáveis e felizes. Tal é, também, a meta da Gerontologia Social, ciência centrada na promoção do bem-estar dos idosos, pelo que a Biodanza constitui um recurso excelente nessa área.

Por estas razões e em ambos os casos, a Biodanza, Arte Magna cuja grande meta é a alegria de viver, quando praticada por pessoas na “tarde da sua vida”, torna-se numa Arte Magna de envelhecer.

## **APRESENTAÇÃO**

Conheci a Biodanza num Workshop que, juntamente com muitos outros, integrava um curso de desenvolvimento pessoal que frequentei ao longo de quatro anos.

O tema, para mim desconhecido, atraía-me imenso. Foi com expectativa que aguardei aquele fim-de-semana em que uma facilitadora vinda do Brasil, a Mónica Filizola, proporcionou a toda a turma uma experiência para mim inesquecível.

De facto, foi logo nesse primeiro encontro que fui intensamente tocada pelo poder da Biodanza, ou melhor pelos seus poderes, pois são vários, como mais tarde aprendi.

Nasceu em mim naquele fim-de-semana no início de 2000 a decisão de passar a fazer Biodanza.

Houve, depois, um tempo de espera, ao longo do qual procurei um grupo. Essa oportunidade veio a surgir com o Nuno Pinto em Janeiro de 2004. Foi assim que, já na meia-idade, passei a fazer Biodanza de uma forma regular.

Encontrei então algo que sempre procurara. Uma família diferente, no seio da qual eu existia, e finalmente tinha permissão para dançar. Um espaço onde pessoas completamente diversas, de todas as idades, interagem e dançavam movidas pelo fantástico poder da Biodanza.

A linguagem universal da música, a unidade afectiva gerada, o poder do contacto, foram aspectos que me tocaram de uma forma muito especial. Sessão a sessão, semana após semana, ao longo de um tempo de prática e vivências inesquecíveis.

Quando, no final de 2005, arrancou o curso de Formação de Facilitadores na Escola do Porto, fazer parte do grupo que se constituiu para formar a turma I foi para mim uma oportunidade e um desafio. Ponderei, vacilei, falei com o meu Facilitador – o Nuno – colocando-lhe, inclusive, a questão da minha idade. Lembrou-me o caminho de Rolando Toro que desenvolveu a Biodanza já com cerca de 50 anos. Deu-me a maior força para eu ir em frente. E eu fui, aproveitando aquela oportunidade que a vida me oferecia e que ao longo de quatro intensos anos eu segurei bem para não deixar fugir.

Depois, tendo chegado ao fim dessa etapa do meu percurso, concretizar um estágio super-visionado foi talvez o maior desafio. Fi-lo em parceria com o meu colega Pedro num grupo de *seniores*.

Mas o que é isso de *sénior*? Ou ser-se da *terceira idade*? Quando se envelhece? Esta e outras questões começaram a equacionar-se-me à medida que ia pesquisando para



melhor compreender a especificidade do momento existencial das pessoas com quem interagia e que era também o meu.

Fui buscando respostas, lendo diversas fontes, algumas das quais dizem que envelhecer é uma *arte que se aprende*. Então percebi que, tendo começado “a dançar” já na meia-idade o meu processo de envelhecimento tem vindo desde o início a ocorrer no seio, e com, a Biodanza. E que “não existe nenhuma idade que nos possa definir como de meia-idade, idoso ou muito velho. Só podemos ser definidos pelo que nos tornámos”.

Conclui pela minha própria vivência que a **Biodanza** para além de ser uma *Arte Magna* se torna à medida que se envelhece numa arte magna da *arte de envelhecer*.

É esse o assunto da minha monografia. Através do que nela deixo registado espero poder dar algum contributo para o tema da Biodanza e Envelhecimento.

## ***Minnie Remembers***

**Donna Swanson \***

Deus,  
Como estão velhas as minhas mãos.  
Nunca até agora o dissera assim, abertamente  
mas estão.  
Sentia-me tão orgulhosa delas, outrora.  
Eram macias  
como a pele aveludada de um rijo e maduro  
pêssego.  
Agora, a macieza das minhas mãos é como a de folhas  
secas e murchas.  
Quando é que estas mãos, esguias e graciosas  
se tornaram em nodosas e enrugadas garras?  
Quando, meu Deus?  
Aqui, no meu colo, elas repousam,  
lembrança nua deste corpo agora gasto  
que antes me serviu tão bem!

Há quanto tempo eu não sou tocada por alguém?  
Vinte anos?  
Vinte anos à janela.  
Respeitada  
Alvo de sorrisos.  
Mas nunca tocada.  
Nunca esta solidão tão colada a mim  
foi, alguma vez, sequer atenuada.

Lembro-me, meu Deus, como a minha mãe costumava segurar-me.  
Quando eu me magoava no espírito ou na carne,  
puxava-me para bem junto dela,  
afagava o meu cabelo sedoso  
e acariciava-me as costas com as suas mãos quentinhas.  
Oh Deus, como eu me sinto só!

Lembro-me do primeiro rapaz que me beijou.  
Éramos ambos tão novos, então!  
O sabor dos nossos jovens lábios e das pipocas  
o sentir cá dentro mistérios a florir.

Lembro-me do Hank e das crianças.  
E há outra maneira de os lembrar senão juntos?  
Daquelas tentativas desastradas  
próprias dos jovens amantes  
nasceram os nossos bebés.  
E à medida que cresciam, crescia também o nosso amor.  
E, meu Deus, o Hank não parecia importar-se

---

\* Tradução nossa

se o meu corpo engrossava e murchava um pouquinho.  
Ainda me amava. E tocava-me.

E nós não nos importávamos se já não éramos bonitos.  
E as crianças abraçavam-me tanto, apertando-me forte, forte.  
Oh Deus, sinto-me tão só!

Meu Deus, porque é que não criámos as crianças para serem um bocado patetas  
e afectuosas também, para além de  
dignas e correctas, educadas?  
Repara, elas cumprem o seu dever.  
Conduzem os seus belos carros  
Vêm até ao meu quarto com todo o respeito.  
Tagarelam brilhantemente e entregam-se às recordações.  
Mas não me tocam.  
Chamam-me de “Mãezinha” ou “Mãe”  
ou “Avó”.

Nunca *Minnie*.  
A minha mãe chamava-me *Minnie*.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento, desde sempre objecto de reflexão dos homens, é um assunto que interessa a todos, é uma questão de natureza pessoal, subjectiva e social.

Sendo um facto que cada um envelhece à sua maneira conforme viveu, não é fácil envelhecer bem numa sociedade que, face às notícias dramáticas que todos os dias nos chegam acerca dos idosos, nos transmite uma imagem catastrófica da velhice.

Tal imagem, porém, não corresponde à realidade vivida por todos “os mais velhos” praticantes de Biodanza que, independentemente da sua idade cronológica, se tornam pelo seu próprio exemplo e experiência, promotores de uma imagem feliz da velhice.

Como a Biodanza perspectiva o envelhecimento e como, enquanto conjunto teórico-prático, facilita o processo de se envelhecer continuando a ter prazer de viver é a questão central deste trabalho.

Na parte I, o envelhecimento será abordado enquanto realidade passível de ser olhada segundo diversas perspectivas. Começando no capítulo 1 por reflectir sobre a necessidade de se mudar de perspectiva em relação aos idosos e à velhice, segue-se no capítulo 2 uma breve perspectiva histórica desde os primórdios até à criação da Gerontologia e aos tempos actuais em que, face à evolução sociodemográfica e ao progressivo aumento da população idosa, a velhice é socialmente encarada como um problema, tornando-se necessária uma cada vez melhor compreensão de toda a problemática do envelhecimento.

Como envelhecer bem de acordo com a perspectiva gerontológica é o tema do terceiro capítulo desta parte do trabalho. Após algumas considerações acerca da “optimização do envelhecimento”, são apresentadas explicações do envelhecimento encarado como processo biopsicossocial através da referência a algumas teorias das quais se pretende dar uma ideia muito geral.

Ainda com base na perspectiva da gerontologia, são abordadas no ponto 3 algumas questões que partem da interrogação central “quando é que envelhecemos”. Exigindo o tema da “idade/ idades da velhice” a desconstrução de mitos, estereótipos bem como a clarificação de diversos conceitos, foi igualmente abordado o fenómeno do “idadismo”. No último ponto deste capítulo realiza-se um breve resumo sobre o que a gerontologia considera ser um “envelhecimento” bem-sucedido.

Na parte II – “Envelhecer bem com a Biodanza” – o envelhecimento passa a ser olhado como uma questão pessoal, algo que todos nós precisamos aprender para “envelhecer bem”, nomeadamente através da Biodanza, sistema que perspectiva o envelhecimento de uma forma diferente da tradicional. Este é o tema do capítulo 4 que se subdivide em três pontos. Primeiro, começa-se por explicar “O que é a Biodanza” a fim de que, através da compreensão dos princípios que a fundamentam, seja compreensível o facto de, à luz dos mesmos, o envelhecimento ser perspectivado segundo parâmetros diferentes dos tradicionais. Este é o tema do ponto dois, abordando-se no ponto três a especificidade da Biodanza segundo a qual o “idoso” é um “ser humano integral”.

O capítulo 5 é sobre a “Biodanza enquanto prática”. Começa-se, no ponto 5.1, por reflectir sobre o significado de que se reveste “envelhecer a dançar” a “Dança da Vida”. No ponto 5.2. são apresentados os principais mecanismos de acção da Biodanza e forma como interagem, relacionando-os com aspectos que assumem grande relevância ao longo do envelhecimento. É realçado o poder “da música, do movimento e da vivência”, destacando em especial a emoção da alegria, enquanto “porta de entrada” para um envelhecimento feliz com reflexos ao nível da saúde. Do mesmo modo que é realçado o poder da carícia enquanto linguagem de amor, crucial numa fase de vulnerabilidade como é a do envelhecimento; bem como a função relacional da Biodanza e a importância do “grupo”, em aspectos muito significativos ao longo do envelhecimento, como são os relativos à identidade, criação de vínculos e convivência.

No capítulo 6, sintetizam-se os motivos pelos quais é possível considerar que a Biodanza é uma “*Arte Magna na arte de envelhecer*”.

Na conclusão é feita uma reflexão final. Nela se articulam os benefícios da prática da Biodanza ao longo do envelhecimento com os objectivos estabelecidos em formações na área da gerontologia tendo em vista a saúde, o bem-estar e a felicidade dos idosos.

## **PARTE I – ENVELHECER – UMA REALIDADE, VÁRIAS PERSPECTIVAS**

*“A velhice mais cruel não é a orgânica*

## **Capítulo 1 – Mudar de perspectiva em relação aos idosos**

Envelhecer é uma inevitabilidade. Contudo, tem-se medo de envelhecer. Teme-se envelhecer mal, acabar dependente e só num local sem vida. O mundo em que vivemos dá-nos uma imagem desastrosa da velhice.

É necessário, então, mudar de perspectiva em relação aos idosos. Na Ásia e em África, por exemplo, os velhos vivem com toda a naturalidade integrados na paisagem humana da qual fazem parte. Nas sociedades ocidentais, pelo contrário, acabam escondidos e discriminados, olhados como peso social. E as pessoas sofrem com a forma como são encaradas pelo mundo que as rodeia, pois o nosso olhar é determinante para a forma como elas próprias se vêem, logo para a sua auto-estima.

Olhar os idosos e o envelhecimento de outra maneira, muito mais do que necessário, é urgente. Porque isso leva a que se entenda melhor tudo o que é possível fazer para que a juventude interior se mantenha e possibilite envelhecer com alegria, dando a todo o tempo que resta, como é o caso quando a pessoa já se encontra na derradeira fase da velhice, toda a sua luz. Contudo, é importante que ao fazê-lo não se caia no extremo oposto que é o de idealizar a velhice. Isto porque, na nossa sociedade, a velhice aparece ora vestida de escuro - uma inevitabilidade temível porque é feita a sua imagem - ora envolta em aliciantes roupagens com fotos a cores de “seniores” em plena forma.

É um facto que de um ponto de vista objectivo e físico, a velhice não é bonita. Porém, há que aceitá-la, pois isso é essencial para que seja possível envelhecer bem. Fazer lutos diversos, adaptar-se e ir aceitando as perdas de que o envelhecimento sempre se faz acompanhar não é incompatível com o pulsar de um coração jovem irradiando alegria. Porque, se o facto de se poder ser feliz quando se é velho está completamente longe de significar que todos o sejam, envelhecer não significa necessariamente ter de encarar com tristeza os anos vindouros; pois, se há idosos que se suicidam, outros há que dizem ser mais felizes do que o eram vinte anos atrás.

Assim, é preciso construir uma imagem mais positiva desta fase da vida para que as pessoas não se deixem influenciar pelas ideias dominantes na sociedade e procurem conservar a sua juventude interior. Para que, ao invés de se fecharem em si mesmas encarem o envelhecimento de forma optimista.

A esse respeito, a perspectiva é determinante, pois tudo depende da forma como encaramos a vida. E, tal como um campo de trigo não é visto da mesma maneira por um camponês, um cidadão, um pintor ou um corrector da bolsa, também a velhice é vista de forma diferente consoante o olhar e o tipo de parâmetros de acordo com os quais é avaliada.

Olhar essa fase da vida das pessoas fazendo dela uma etapa que pode ser vivida como uma vitória desde que nos tornemos aprendizes da arte de envelhecer é, quanto a nós, a melhor forma de perspectivar o envelhecimento e aquela que mais sentido faz, porque nos ajuda a envelhecer bem. Porém, outras perspectivas existem. Começamos no capítulo seguinte por olhar o envelhecimento numa perspectiva histórica.

## **Capítulo 2 – Breve perspectiva histórica do envelhecimento**

### ***Ao longo dos tempos***

Se o envelhecimento é tema que mais recentemente tem merecido atenção redobrada, ele constituiu desde sempre matéria de reflexão. Esta constatação, inferida a partir do historial sobre a velhice realizado por Minois (1987), baseia-se no facto de o envelhecimento surgir frequentemente mencionado em textos tão antigos como aqueles que compõem o Antigo Testamento, onde uma idade de 120 anos é apontada como limite de longevidade, e ser, simultaneamente, tópico de reflexão para os antigos filósofos. Como era, então, o envelhecimento encarado por estes pensadores?

Platão (427-347 A.C.), por exemplo, considera que o envelhecimento é uma continuidade da vida que as pessoas levaram quando eram jovens e em adultos, no que se revela precursor da actual expressão “envelhece-se, conforme se vive”.

Hipócrates (460-337 A.C.) foi quem primeiro formulou hipóteses médicas para as causas do envelhecimento. Considera que envelhecer é um fenómeno puramente natural, físico e irreversível e que, embora não sendo uma doença, predispunha, segundo ele, à doença. Por esse motivo aquele pensador recomendava exercício físico e uma alimentação

moderada às pessoas que querem envelhecer de forma saudável. Quanto a Aristóteles (384-322 A.C.) recuperou a ideia de calor latente inato já expressa por Platão. Calor que, segundo ele, se vai consumindo tornando o idoso propício a doenças que precipitam a morte. Esta é, de qualquer das maneiras, inevitável quando acabar a reserva de calor (energia) com que a pessoa foi dotada ao nascer.

Mais tarde, a teoria aristotélica combinada com o método de observação hipocrático foi defendida por Galeno (131-201). Este pensador explicava que a velhice tem na sua base a desidratação progressiva do corpo de acordo com um processo natural dos tecidos.

Com o Renascimento e a busca da “eterna juventude”, ressurgiu o interesse pela velhice. Algumas indicações surgem, vindas de médicos e pensadores, entre os quais Paracelso (1493-1541) que sublinha a importância da alimentação equilibrada. E, ao longo XVII, continua a ser procurado o elixir da longa vida, tendo por exemplo Bacon (1561-1626) “visado prolongar a vida dos espíritos que governam o corpo através de uma vida regrada em alimentação, exercício e emoções”.

Verificando que a reflexão sobre o envelhecimento vai sendo uma constante ao longo da história, aproxima-se uma época mais recente, em que surgem alguns autores considerados precursores da Gerontologia. É de destacar, entre eles, no século XIX o francês Quetelet (1796-1874), que pela primeira vez equaciona “a importância do conhecimento dos factores que regem o processo do nascimento, crescimento e morte do ser humano, estudando aspectos empíricos como, por exemplo, as co-variações entre idade, sexo, profissão e meio ambiente”.

### *Criação da Gerontologia - século XX*

E é assim que, nesta linha de continuidade no que se refere ao interesse pelo envelhecimento, surge já na actualidade, mais propriamente em 1903 no alvorecer do século XX, um professor do Instituto Pasteur, também Prémio Nobel, Mitchnikoff a propor a criação de uma nova ciência – a **Gerontologia** – que se ocupe do estudo científico dos idosos.

Dado este primeiro passo, decorre cerca de meio século até à consolidação da Gerontologia através da criação da “Society of Gerontology” já depois da segunda guerra



mundial, surgindo em 1946 a primeira grande publicação periódica da área “Journal of Gerontology”.

Durante o século XX, muitos autores foram decisivos no desenvolvimento da Gerontologia enquanto ciência, desenvolvendo esse no seio do qual as investigações se intensificaram, sobretudo a partir de 1980, quando há cerca de 30 anos, começaram a surgir os primeiros manuais com a sistematização dos conhecimentos multidisciplinares sobre o idoso e o envelhecimento.

Tal desenvolvimento gerontológico culminou no final do século, já nos nossos dias, com a consagração do ano 1999 como Ano Internacional do Idoso. Celebrado em todos os países, há precisamente 12 anos, o Ano Internacional do Idoso foi em Portugal um marco de viragem na atenção e tratamento desta complexa problemática.

No que diz respeito a esse marco de viragem, situando-nos no momento presente e relativamente a tudo o que foi dito, mas reportando-nos agora somente ao passado mais recente, é de salientar o seguinte facto: tendo a investigação nesta área sido intensificada ao longo do século XX, principalmente a partir da década de 80, é contudo neste início do século XXI que o estudo dos processos de envelhecimento adquire, indiscutivelmente, grande relevo e prioridade.

### ***Época actual - envelhecer no nosso país***

Tal facto está fortemente associado à **evolução sócio demográfica** em todo o mundo ocidental e a um consequente aumento de problemas cuja necessidade de resolução tornou imperiosa uma melhor compreensão dos temas relacionados com os idosos, a velhice e, em suma, com toda a problemática do envelhecimento.

Relativamente ao nosso país, em virtude das baixas taxas de natalidade associadas às igualmente baixas taxas de mortalidade com o correspondente aumento da longevidade humana, o inerente crescimento da população idosa tem vindo a ter um impacto social cada vez mais relevante.

Os dados recentes registam percentagens de acordo com as quais, projecções do Departamento da União Europeia traçam um cenário em que a percentagem de idosos portugueses duplicará entre 2004 e 2050, chegando nesse ano, ou seja em meados do século XXI, à percentagem de 31,9%. Nessa altura, Portugal será o quarto país da União

Europeia com maior percentagem de idosos, pois em cada 3 portugueses 1 terá 65 anos ou mais.

Habitado no passado a viver com uma realidade completamente diferente – elevadas taxas quer de natalidade quer de mortalidade – “o nosso país vê com preocupação o crescente aumento da população idosa” em particular porque, à luz da óptica da sociedade actual na qual estamos inseridos e segundo a perspectiva do envelhecimento que atrás referimos, esse aumento percentual de idosos corresponde a um aumento significativo do peso por eles acarretado no conjunto da população total do país.

Sendo um facto que desta nova ordem social (dentro de aproximadamente 15 anos, 1 em cada 5 portugueses terá 65 anos ou mais) e daí decorrendo inevitavelmente todo um conjunto de implicações nomeadamente na área da **saúde**, prestação de cuidados e também a nível psicológico, *torna-se compreensível a necessidade e pertinência do estudo dos processos de envelhecimento*. Tal estudo possibilitará toda uma compreensão dos vários aspectos do envelhecimento, no sentido de minorar os problemas a eles associados, optimizando-o enquanto processo.

Concluimos esta visão do envelhecimento através de vários olhares historicamente enquadrados, destacando o facto de o envelhecimento ser considerado neste momento actual da história, o grande tema do século XXI, que por isso é apelidado de “século do idoso”. Idoso que é visto como um *problema* que para ser solucionado precisa ser cada vez melhor compreendido. “O aumento e a expansão dos problemas relativos ao envelhecimento introduziram a necessidade de se compreender melhor uma fase da existência que também faz parte do ciclo da vida humana mas cujo estudo foi durante anos negligenciado em favor de outras fases” (Fonseca 2006, p. 8). Ou seja, ao aproximarmo-nos da idade que no Antigo Testamento (Génese 1,6) era apontada como limite máximo, esse facto tornou-se um problema. Por outras palavras, o desejo de viver mais, uma vez concretizado, transformou-se numa fonte de preocupação e num aumento de problemas para os quais é preciso arranjar soluções.

### **Capítulo 3 – O que nos diz a gerontologia sobre...**

### ***3.1. A optimização do envelhecimento***

Optimizar o envelhecimento, expressão frequentemente usada nos estudos gerontológicos, é uma forma de contribuir para solucionar esses problemas; problemas que se colocam a todos mais cedo ou mais tarde, de uma forma directa a si próprios ou aos seus familiares, ou de uma forma indirecta enquanto parte de uma sociedade que, como referimos, deprecia e dá uma imagem catastrófica da velhice, vendo os “velhos” como um peso social.

Manterem-se independentes é o que todos os “idosos” desejam, numa sociedade em que, como já foi referido, são encarados como um peso social – nas obras consultadas são frequentes as referências ao *“aumento significativo do peso dos idosos no conjunto da população do país”*. Esta é uma forma de olhar o envelhecimento que deriva de uma visão economicista do mundo e da vida e que não ajuda as pessoas a envelhecerem bem.

Por outro lado, também é verdade que a abordagem gerontológica do envelhecimento – embora reflectindo os parâmetros sócio culturais da civilização de consumo a cujos problemas relativos à velhice pretende desse ponto de vista contribuir para dar resposta – desenvolve estudos tão importantes como são por exemplo aqueles relativos à satisfação e qualidade de vida dos idosos.

Assim, a “optimização do envelhecimento”, expressão frequentemente encontrada nos estudos sobre os idosos e que, usando outro tipo de linguagem, significa envelhecer bem (algo que a todos nós interessa) é tema de reflexão em Gerontologia.

Esta ciência, cujo surgimento foi no capítulo anterior historicamente enquadrado, sustenta uma área do conhecimento cujos estudos se tornam cada vez mais relevantes nos dias de hoje.

É de realçar o carácter multidisciplinar da Gerontologia já que o envelhecimento é alvo de ciências que vão da bioquímica à economia e ao direito, passando pela medicina, psicologia, sociologia e política. Paralelamente importa também dizer que, enquanto ciência, a Gerontologia estuda as bases biológicas, psicológicas e sociais da velhice e do envelhecimento, distinguindo-se da Gerontologia Social que estuda o impacto das condições sócio culturais e ambientais no envelhecimento e na velhice, as consequências sociais desse processo e as acções sociais que podem, precisamente, “optimizar o processo de envelhecimento”.

Ao pretender, com esta monografia, dar a conhecer as potencialidades da Biodanza para “envelhecer bem, de forma feliz”, demonstrando simultaneamente que, ao fazê-lo, a Biodanza se torna por inerência numa forma de acção social que se enquadra nas metas da Gerontologia, justifica-se fazer uma sumária apresentação de alguns aspectos relacionados com a optimização do envelhecimento” à luz da abordagem biopsicossocial adoptada em Gerontologia.

Retomando o que atrás dissemos, é da complementaridade das diversas perspectivas que resulta uma melhor compreensão do que é envelhecer para nesse processo poder intervir no sentido de “envelhecer bem”.

De acordo com a perspectiva gerontológica o envelhecimento é encarado como parte do desenvolvimento, um processo que resulta da interacção dinâmica que se estabelece e é patente ao longo de todo o ciclo de vida entre um indivíduo intencionalmente activo e uma série de contextos de existência que se encontram em constante transformação”. Daí “uma visão onde se enfatiza a complementaridade entre dois sistemas, um biopsicológico intrínseco ao ser humano e outro sócio-económico-político reportado ao ambiente onde os contextos se inserem”.

Dentro desta óptica os gerontólogos procuram explicar tanto “os problemas funcionais dos idosos em termos de incapacidades e dificuldades para levarem uma vida independente”, como paralelamente procedem ao “estudo do envelhecimento enquanto processo que ocorre ao longo do tempo. Através desse estudo pretendem saber como os indivíduos crescem e envelhecem levando em consideração os aspectos biológicos, psicológicos e sociais da senescência não deixando também de realçar a “idade enquanto padrão de comportamento social”.

O estudo do envelhecimento nos moldes referidos, numa perspectiva biopsicossocial, leva a uma melhor compreensão dos vários aspectos envolvidos o que fornece uma base teórica susceptível de desencadear acções que visem a optimização do envelhecimento. Tal optimização ou envelhecimento bem-sucedido (expressão equivalente também usada nos estudos gerontológicos) é, voltamos a realçar, uma forma de contribuir para a resolução dos problemas inerentes ao aumento da longevidade humana na óptica economicista da nossa civilização de consumo anteriormente referida mas também e simultaneamente na óptica do interesse e bem-estar pessoal que a todos toca ao longo do seu processo de envelhecimento.

O que é o envelhecimento, como e porque se envelhece são questões que, de uma forma sumária, abordaremos com base em dados recolhidos da literatura gerontológica.

O que significa para os gerontólogos “envelhecer com sucesso” e que conclusões são retiradas relativamente ao facto de se poder ser feliz, saudável e capaz de ter uma vida activa na velhice, é tema deste capítulo.

Um terceiro aspecto da pesquisa feita relaciona-se com os estereótipos e falsos conceitos existentes acerca dos idosos e da velhice, nomeadamente no que diz respeito à “idade”. Estes são aspectos que importa clarificar para que se possa ter uma visão mais positiva do envelhecimento e, simultaneamente, contribuir para uma mudança de perspectiva em relação aos idosos e à velhice.

Pois, “envelhecer bem”, forma de envelhecer que se distingue de “envelhecer normalmente” e de “envelhecer de forma patológica”, implica compreender tanto quanto possível mas com objectividade o fenómeno inevitável do envelhecimento e, ao mesmo tempo, não se deixar influenciar pela visão catastrófica que a sociedade nos dá acerca da velhice.

Com o objectivo de saber como podemos intervir de modo a otimizar o envelhecimento ou, por outras palavras, “envelhecer bem”, vamos no ponto seguinte reflectir sobre “como e por que se envelhece”.

### ***3.2. Como e por que se envelhece***

Envelhecer é natural, algo que todos esperam vir a acontecer-lhes...um dia. Na verdade, o envelhecimento é um processo que começa muito antes de se tornarem visíveis as suas manifestações. Quando começa, como e porque acontece é uma questão que continua em aberto.

Desde há muito, porém, que os cientistas procuram explicar o envelhecimento contando-se mais de 300 teorias publicadas. Nenhuma delas, porém, consegue explicar de forma inequívoca o conjunto de fenómenos que estão na sua origem.

Considerado universal, uma propriedade inerente a todos os seres vivos, o conceito de envelhecimento humano bem como as atitudes face aos idosos “têm vindo a mudar ao longo dos tempos. Reflectem, por um lado, o nível de conhecimentos sobre a anatomia e fisiologia humana e, por outro lado, a cultura e as relações sociais da época (Paúl e Fonseca 2005, p. 19).

Actualmente, é reconhecido o facto de que “assim como se vive assim se envelhece”, pelo que, em virtude das diferenças que existem nos seres humanos quanto ao modo como se pode envelhecer, todos os autores têm tendência a encontrar a sua própria definição de envelhecimento. Ao fazê-lo, dada a complexidade biopsicossocial do comportamento do idoso, alguns dão mais enfoque aos aspectos biológicos do envelhecimento, outros aos aspectos psicológicos e outros ainda aos aspectos sociológicos e, através de teorias biológicas, psicológicas ou sociológicas, confirmam o ponto de vista adoptado. Contudo, nenhuma teoria do envelhecimento em separado consegue explicar adequadamente como e porque se envelhece, uma vez que “as mudanças que o tempo faz desencadear no organismo humano são de todo o tipo: bioquímicas, celulares, sistémicas, intelectuais, afectivas, laborais, e as razões para as referidas mudanças são múltiplas (Fernández-Ballesteros, 2009, p. 43), pelo que nem as teorias biológicas nem as psicológicas nem as sociológicas em exclusivo podem explicar o produto interactivo e talvez sinérgico de tais mudanças.

A explicação mais provável para o envelhecimento virá, então, “da integração de factores genéticos, ambientais e sócio-culturais sendo da interacção de múltiplos factores que deriva a diversidade do envelhecimento (Belina 2008, p. 7).

À luz desta explicação o envelhecimento é considerado por ” como um processo ecológico, uma interacção entre organismos com um determinado património genético e diversos meios físicos e sociais”. Para aquele autor, “o aumento da longevidade, que ao longo do século XX foi aproximadamente de 45 para 75 anos, teve fundamentalmente a ver com mudanças económicas, tecnológicas e sociais”, pelo que a optimização do envelhecimento dependerá, segundo Birren,” muito mais daqueles aspectos do que de eventuais mudanças de âmbito genético” (Birren (1995) citado em Paúl e Fonseca 2005, p. 27).

Para lá destas considerações e do facto de o envelhecimento ser considerado algo de inevitável e natural, a questão inicial mantém-se: como e por que envelhecem as pessoas?

Sendo múltiplas as formas de conceptualizar o envelhecimento e consensual a ideia de que se trata de um fenómeno biopsicossocial de cariz individual e abordagem multidisciplinar, os gerontólogos procuram explicá-lo, através de numerosas teorias que se enquadram nos três blocos já referidos. Neste âmbito, se, por um lado a biologia tem

prevalecido relativamente à psicologia e outras ciências sociais, é de realçar que, de acordo com António Fonseca “existem evidências baseadas em estudos transversais e longitudinais que demonstram a importância dos aspectos psicológicos na qualidade da vida e na longevidade” (Fonseca 2006, p. 52), entre os quais são referidos a avaliação subjectiva da saúde e o sentimento de ser necessário e útil bem como outras medidas de bem-estar psicológico.

Realçada a importância dos aspectos psicológicos, e centrando-nos agora nas teorias biológicas cujo enfoque prevalece, segundo alguns autores, no estudo do envelhecimento descrevê-las equivale a explicar o processo de envelhecimento biológico tendo como base alguns conceitos chave.

Um deles é o facto de que todo o organismo individual passa por três etapas essenciais que são crescimento/desenvolvimento, maturidade e involução/declive. Estas três etapas sucedem-se inexoravelmente, excepto se houver algum erro biológico, acidente ou alteração funcional que precipite a morte do indivíduo. Um segundo conceito chave é que durante o envelhecimento produzem-se dois processos dificilmente separáveis: o “declínio fisiológico” e a “maior frequência de doenças”, processos que, conforme os autores, são para uns interdependentes e para outros independentes um do outro. De qualquer das maneiras, torna-se importante averiguar quais são os processos que para além de manterem o organismo vivo, o protegem de enfermidades. Segundo Yates (1996), citado no Manual de Gerontologia (Fernández-Ballesteros 2009, p. 44), existem nesse sentido todo um conjunto de processos básicos entre os quais se contam: a protecção do ADN e ARN, o assegurar da integridade cromossómica e da manutenção ou inibição da actividade dos genes, consoante o modo como aqueles estão implicados na diferenciação celular e também outros processos que têm directamente a ver com a desintoxicação do organismo e, nomeadamente, com a eliminação dos radicais livres.

Todos estes e outros mecanismos biológicos são inerentes às diferentes teorias biológicas que se subdividem em diferentes grupos, entre eles o das teorias genéticas e o das celulares.

Dentro deste segundo subgrupo, a muito comentada teoria dos radicais livres, por exemplo, proposta pelo investigador americano Denham Harman em 1954 e defendida por Bartke, 2001 citados em Nunes, Belina, 2008,p.7 é uma das várias teorias celulares que explica o processo de envelhecimento a partir da acumulação de danos orgânicos.

Segundo esta teoria, o envelhecimento e as doenças degenerativas a ele associadas resultam de alterações moleculares e lesões celulares desencadeadas por “radicais livres”. Os danos resultam, mais propriamente, de reacções químicas no interior das células, reacções essas que produzem substâncias tóxicas ou toxinas denominadas radicais livres. Estes destroem enzimas e células prejudicando o funcionamento orgânico a ponto de provocarem alterações celulares às quais estão associadas as doenças degenerativas que conduzem à morte. Os radicais livres que, por possuírem um número ímpar de electrões se ligam a outras moléculas para emparelhar o electrão livre, estão, segundo parece, efectivamente envolvidos em quase todas as doenças típicas da idade como é o caso da hipertensão e da aterosclerose.

Sem entrar em considerações pormenorizadas sobre o conteúdo da referida teoria, é de realçar, contudo, o essencial da mesma, de acordo com o que o envelhecimento e as doenças degenerativas a ele associadas resultam de estes, os radicais livres, estarem efectivamente envolvidos em quase todas as doenças típicas da idade, como já foi referido. Isto porque, com base em muitas evidências científicas, pode-se dizer de forma muito simplificada que essas moléculas altamente instáveis que se formam como consequência do metabolismo através da oxidação de substâncias químicas presente no organismo, ou seja os radicais livres, têm o poder de danificar as células com as quais entram em contacto. Danificação essa que provoca o envelhecimento celular precoce e facilita o aparecimento de doenças, em especial as já referidas doenças cardiovasculares e as cancerígenas, também.

É com base no conhecimento trazido pelos estudos científicos relativamente a esta teoria que é possível adoptar comportamentos no sentido de retardar o processo de envelhecimento celular e prevenir doenças numa perspectiva de saúde promotora de um bom envelhecimento. Como? Fornecendo ao organismo antioxidantes.

Nesta linha de actuação, ouve-se cada vez mais falar de produtos alimentares com os referidos antioxidantes que são substâncias, tais como vitaminas, minerais, enzimas e pigmentos que ajudam a combater as referidas moléculas instáveis presentes no organismo, denominadas radicais livres envolvidas no envelhecimento das células e enfermidades típicas da idade. Uma vez que ingerir antioxidantes é considerada a melhor forma de retardar o envelhecimento celular, é de referir que o próprio organismo produz tais substâncias que, por isso, se denominam antioxidantes endógenos (Cancela 2007



citado em Serra 2010, p. 17) dos quais o principal é a melatonina produzida pela glândula pineal durante o sono.

Enquanto jovens, o nosso sistema interno antioxidante protege-nos dos radicais livres mas, à medida que avançamos na idade, esse sistema interno torna-se menos eficaz, razão pela qual convém fornecer ao organismo todo um conjunto de antioxidantes quer através da alimentação quer através de suplementos alimentares.

Conclui-se que, através desta teoria biológica dos radicais livres (cujo conhecimento permite assumir comportamentos inerentes ao estilo de vida tendo em vista uma forma de “envelhecer bem”) o envelhecimento é explicado na sequência de um conjunto de alterações celulares, que acumulando-se ao longo do tempo, influem na perda da homeostase orgânica e conduzem à vulnerabilidade biológica. Esta vulnerabilidade reflecte-se num processo de gradual declínio daquelas funções que permitem manter a homeostase orgânica. Nomeadamente na diminuição do fluxo sanguíneo para o cérebro, fígado e rins (tornando-se este último órgão cada vez menos capaz de eliminar toxinas) e na diminuição da capacidade que os pulmões têm para mobilizar o ar que as células possuem para combater infecções ou que o coração possui para continuar batendo ao ritmo normal no que se refere à frequência máxima.

Outros fenómenos fisiológicos são inerentes ao envelhecimento, entre eles a diminuição da massa celular, que se repercute a nível tanto muscular como ósseo e nervoso, através de maior rigidez muscular, a dificuldade de fixação de cálcio nos ossos e a progressiva perda de coordenação neuro- muscular. Mas para além destas, mais perdas ocorrem a outros níveis, à medida que a pessoa envelhece. Um aspecto, por exemplo, que é inerente ao envelhecimento e que é bastante realçado, refere-se às capacidades cognitivas, assunto que não é, contudo, pacífico e muito menos um dado adquirido.

Não querendo entrar em considerações pormenorizadas sobre tais conteúdos do domínio gerontológico, e reequacionando a questão inicial sobre “como e por que se envelhece”, convém referir que existem muitas outras teorias também biológicas que têm vindo a procurar responder a tal questão ao longo do tempo. Aliás, já em 1908, Elie Metchnikoff foi galardoado com o prémio Nobel da Medicina ao propor a teoria da Auto-Intoxicação (Sarandes e Marques, 2008 citado em Serra 2010), segundo a qual o envelhecimento pode ser explicado tendo como base a produção de venenos provocada pela deterioração de alimentos no intestino grosso.

Outro tipo de explicação do envelhecimento biológico parte da **Teoria da Energia Vital** ou **Teoria dos Eventos Vitais Biológicos**. A ideia central é que os organismos somente podem despende uma quantidade limitada de energia por unidade de massa numa vida – “potencial de energia vital”. Conforme cada pessoa gasta a sua energia mais cedo ou mais tarde, assim será a sua esperança de vida. Quer isto dizer que se ocorrerem ao longo da vida acontecimentos vitais biológicos, como traumatismos cranianos, AVC, cancros, entre outros, o organismo vai perdendo eficácia e acaba por falhar mais cedo, originando a morte precoce dos sistemas (Fernandez-Ballesteros, 2004 citado em Nunes 2008, p.7).

Actualmente, para além desta e de outras teorias biológicas, nomeadamente a teoria dos Radicais Livres, uma outra explicação para o envelhecimento biológico que é também muito consensual tem uma base genética. Estas teorias genéticas, que através de diversos programas de investigação evidenciam as bases genéticas do envelhecimento, consideram que aquele processo constaria do programa genético da cada célula e como tal faria parte de um conjunto coerente que conduziria qualquer pessoa do nascimento até à morte. Neste grupo de teorias genéticas, a Teoria do Envelhecimento Programado, muito consensual também, propõe que “os factores genéticos determinam o tempo de vida das células por existir uma programação genética que determina um certo número de divisões celulares após a qual o organismo despoletaria o processo morte”. Esta teoria, por sugerir que “o envelhecimento seria uma continuação do processo de desenvolvimento e diferenciação, correspondente à última fase de uma sequência de eventos codificados pelo genoma, insere-se nas teorias não estocásticas”, enquanto as teorias estocásticas, grupo ao qual pertence a teoria celular dos Radicais Livres, definem o envelhecimento como resultado da soma de alterações que ocorrem ao longo do tempo e que, influenciando na perda da homeostase, conduzem a uma crescente vulnerabilidade biológica, como já foi referido.

Contudo, relativamente ao processo de envelhecimento celular, a generalidade dos autores admite, presentemente, que os radicais livres intervêm em todo o organismo e que, embora não iniciem o processo de envelhecimento, contribuem para o seu agravamento. Sabe-se, ainda, relativamente a estas moléculas instáveis, que alguns factores tais como o stress, a poluição ambiental, o sedentarismo e os erros alimentares favorecem o seu aumento no organismo, que se torna, assim, incapaz de os eliminar eficazmente facilitando complicações e doenças.

Do conjunto destes últimos dados que acabaram de ser referidos, se infere que comportamentos inerentes ao estilo de vida, por interferirem na produção de radicais livres, são mais ou menos favoráveis ou completamente desfavoráveis à possibilidade de envelhecer bem. E que adoptar um estilo de vida saudável, sem a presença de factores de stress ou outros, favoráveis ao aumento de radicais livres, corresponde a uma forma de optimizar o envelhecimento.

O envelhecimento biológico, ao qual, como se depreende, não são alheios comportamentos inerentes ao estilo de vida, é um processo que se expressa através de diversos sinais, tanto externos como internos, mas cuja essência no que se refere ao mecanismo interno continua, em grande medida, por explicar, não obstante as inúmeras teorias biológicas que procuram fazê-lo.

Como inicialmente começou por ser equacionado, a natureza complexa do envelhecimento deriva dos múltiplos aspectos que nele intervêm e, apesar da vertente biológica, sobre a qual temos vindo a debruçar-nos, ser aquela que tem prevalecido, o envelhecimento apresenta simultaneamente e como se sabe as componentes social e psicológica. A primeira relaciona-se com os papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade para o nível etário em causa e a segunda é definida pela capacidade de auto-regulação do indivíduo face ao processo de senescência (Schroots e Birren – Fonseca 2006, p. 55).

Estas teorias psicológicas e sociológicas do envelhecimento contribuem, assim, com explicações relativas às questões de “como e por que se envelhece” com base nas componentes psicossociais do envelhecimento.

Relativamente a este assunto, porém e quanto aos aspectos psicológicos, tomando como referência o Manual de Gerontologia Social, não existem teorias psicológicas explicativas da velhice e do envelhecimento propriamente ditas. Ou, por outras palavras, as denominadas teorias psicológicas do envelhecimento somente permitem descrever as modificações que com o tempo e a idade ocorrem no funcionamento psicológico das pessoas. Tal como nas teorias biológicas, pretende-se estabelecer que mudanças (crescimento, estabilidade ou declive) ocorrem no funcionamento psicológico ao longo do tempo e com a idade. Considera-se, ao fazê-lo, que nem todas as mudanças no psiquismo humano se ajustam ao padrão de funcionamento biológico de crescimento e desenvolvimento / maturidade / declínio e morte. Ou seja a este padrão de funcionamento

biológico não corresponde um padrão semelhante de funcionamento psicológico, já que neste há aspectos que se desenvolvem ao longo de todo o ciclo de vida, outros que após um período de desenvolvimento permanecem constantes e outros que se ajustam mais ou menos ao padrão biológico.

Tendo como base estes pressupostos e ainda com base no citado Manual de Gerontologia, as diversas teorias psicológicas costumam ser agrupadas em quatro grandes grupos: teorias do desenvolvimento, do ciclo vital, da actividade, de continuidade. Sobre as mesmas segue – se uma sumária visão global.

No que se refere às teorias de desenvolvimento, a maior parte, como por exemplo a de Piaget ocupam-se das primeiras etapas desde o nascimento à adolescência. Na mesma linha, Erikson (1950) citado em Fernandes-Ballesteros 2003, p.46, dá-nos uma visão evolutiva que, segundo este autor, vai do nascimento à morte. De acordo com essa visão, a última etapa que é a velhice estabelece-se a partir dos 65 anos sendo a mesma caracterizada por um conflito entre integridade/decepção e simultaneamente por um conjunto de virtudes em que as principais são a prudência e a sabedoria. A existência destas etapas pode considerar-se, contudo, mera especulação teórica já que não abundam as necessárias provas empíricas sendo as teorias do desenvolvimento, então, meramente descritivas pois não permitem explicar as mudanças que ocorrem de etapa para etapa (Fernandes-Ballesteros 2003, pp.46-47).

Relativamente à teoria do “ciclo vital”, considerado pelos próprios autores um enfoque mais do que uma verdadeira teoria, pretende-se um modelo que permita o estudo do envelhecimento como um *continuum* ao longo da vida (ao invés de etapas praticamente estanques). Inaugurado por Neugarten (1975) citado em Fernandes-Ballesteros 2003, p.47, o enfoque do ciclo vital foi desenvolvido mais recentemente por outros autores, tendo Baltes citado em Fernandes-Ballesteros 2003, p.47 estabelecido uma série de pressupostos que apontam para os seguintes aspectos: ao longo da vida existe um balanço entre crescimento (ganhos) e declínio (perdas), sendo que durante a velhice é proporcionalmente maior o declínio; existem funções psicológicas que declinam com a idade e outras não; ao longo do ciclo de vida as pessoas tornam-se cada vez mais diferentes entre si. A grande variabilidade entre os idosos enquadra-se em três formas de envelhecer: normal, patológica e com êxito (Fernandes-Ballesteros 2003, pp.47-48).

Passando a um breve olhar sobre as teorias sociológicas do envelhecimento, Marshall (1996) citado em Fernandes-Ballesteros 2003, p.49 estabeleceu uma lista exaustiva de diversas teorias propostas pelos vários autores. Esta profusão de explicações do ponto de vista sociológico atesta que o envelhecimento, para além dos aspectos psicológicos e biológicos envolvidos, é também uma questão social.

A componente social do envelhecimento é, quanto a nós, de realçar no contexto da nossa sociedade (sociedade portuguesa actual) que, caracterizada pelo crescimento da população idosa, sofreu alterações profundas relativamente a um passado recente. Num contexto de desvalorização da velhice, houve toda uma evolução determinada por razões económicas que se reflectiu na vida dos idosos. A título exemplificativo, é possível referir o caso concreto da forma como os idosos eram cuidados nas antigas sociedades camponesas onde os laços de parentesco eram valorizados no processo de transmissão das heranças; assumindo posteriormente o património familiar, o filho varão olhava pelo idoso até à morte o que conferia àquele, de certa forma, presença e autoridade.

Hoje em dia, toda uma estrutura baseada no trabalho assalariado retirou à família a sua anterior função de segurança social que passou progressivamente para o Estado. A consequência desta evolução (determinada principalmente por razões de ordem económica) reflectiu-se grandemente na vida dos idosos. A biomedicalização do envelhecimento, as atitudes proteccionistas e em parte segregacionistas que determinaram o aumento da institucionalização, “o surgimento de novas instituições a partir do conceito de 3ª idade criado inicialmente para reincorporar os velhos na sociedade – desde os asilos e hospitais até às universidades da terceira idade – são formas de institucionalizar o isolamento dos velhos e a velhice passou a ser encarada como uma espécie de doença social (Lima e Viegas 1988, citado em Fonseca 2006, p. 61).

De forma idêntica à perda de uma certa da autoridade que, pelas razões apontadas, os mais velhos em parte detinham, também o poder da sabedoria – acumulada ao longo da vida e tradicionalmente transmitida de geração em geração nas antigas sociedades de cultura oral – foi retirado aos idosos.

Existe assim, na sociedade contemporânea, nomeadamente na sociedade portuguesa actual, um paradoxo básico relativamente à velhice. É que, por um lado, as pessoas idosas contribuíram para o desenvolvimento da sociedade lidando com as

dificuldades inerentes ao acto de viver e, por outro, quando chegam a velhos, não se sentem livres para regular a sua vida de acordo com a sua vontade (Fonseca 2006, p. 60).

O sentimento de dependência e a perda da noção de utilidade em muitos casos associada ao enfraquecimento dos laços sociais do idoso interferem negativamente com a auto-estima levando a processos de auto-desvalorização.

Assim, sendo o envelhecimento uma questão social de crucial importância, juntar esta componente às componentes biológica e psicológica equacionando as três em simultâneo permite ter uma visão de conjunto olhando o processo de se envelhecer em toda a sua amplitude.

Esta visão de conjunto não é, contudo, uma meta fácil de alcançar, dada a complexidade do tema e a multiplicidade das teorias existentes.

Aquelas que foram referidas enquadram-se numa “arrumação” de teorias explicativas do envelhecimento proposta por Fernandez-Ballesteros (2009) que, sintetizando, as classificou em teorias biológicas (genéticas, celulares, sistémicas, dos eventos vitais biológicos e outras como a do desgaste), teorias psicológicas (teorias do desenvolvimento, enfoque do ciclo vital, teoria da actividade, teoria da continuidade) e teorias sociológicas (teoria da desvinculação, da subcultura, da modernização e outras).

Contudo, outras “arrumações” existem, havendo mesmo um Manual só de teorias do envelhecimento editado por Bengtson e Schaie donde constam teorias biológicas e biomédicas (teoria do stress, neuropsicológicas e outras), teorias psicológicas (cognitivas, psicossociais, emotivas), teorias sociais (antropológicas, construtivistas, político-sociais).

Outros autores propõem outros tipos de “arrumação”, nomeadamente aquela que se baseia numa perspectiva histórica, de acordo com a qual Schroots (1996) distingue três períodos onde inclui e estuda as diversas teorias, tentando, assim, compreender o complexo processo que é o envelhecer: um período clássico (de 1940 a 1970), um período moderno (de 1970 a 1990) e um mais recente (que se inicia na década de 80). No período clássico inclui, por exemplo a teoria do desenvolvimento (Havighurst, 1953), a qual influenciou outras, como a de Erikson à qual já atrás nos referimos. No período moderno inclui, por exemplo a teoria do desenvolvimento e do envelhecimento (Baltes, 1987; Baltes e Baltes, 1990), onde Baltes e colaboradores se inspiram em alguns autores anteriores e enquadram o desenvolvimento humano em alguns princípios, que passamos a referir de forma muito sintetizada: a) o desenvolvimento processa-se ao longo de todo

o curso de vida; b) o desenvolvimento é multidimensional e multidireccional, assumindo diferentes formas e direcções conforme as diversas pessoas e circunstâncias; c) o desenvolvimento processa-se através de equilíbrios constantes entre ganhos e perdas, prevalecendo os primeiros na idade juvenil e as perdas na última idade; d) há plasticidade no desenvolvimento dependente de diversas condições culturais; e) o desenvolvimento depende de diversos contextos, designadamente da idade e de acontecimentos inesperados e que podem provocar crises. Com base nestes princípios, Baltes desenvolve um modelo psicológico de envelhecimento bem-sucedido, denominada optimização selectiva com compensações.

No grupo das teorias criadas no período mais recente, Schroots inclui a *teoria da gerotranscendência* (Tornstam, 1996). Segundo ela, na velhice a visão mais materialista da vida vai cedendo lugar a uma visão mais transcendente que traz consigo uma maior satisfação de vida. O conceito de transcendência vai na linha de alguns estudos sobre a cognição onde o pensamento é interpretado mais holisticamente, englobando dimensões subjectivas e emocionais e não apenas objectivas e racionais. O conceito de transcendência comporta três níveis de mudança ontológica: a nível cósmico (mudanças em relação ao tempo, espaço, sentido da vida e da morte, comunhão com o espírito do universo); a nível do eu (passagem do egocentrismo ao altruísmo, integração dos vários aspectos do eu); nível das relações interpessoais e sociais (prevalência das relações profundas, apreciação da solidão, aumento da reflexão).

Uma outra teoria incluída no grupo das mais recentes é a *teoria gerodinâmica* ou *teoria da bifurcação* (Schroots, 1996) que se inspira na segunda teoria da termodinâmica e na teoria dos sistemas dinâmicos. O envelhecimento dos sistemas vivos é concebido como uma série de transformações não lineares onde vai dominando a desordem sobre a ordem, até à morte. Esta teoria concebe o comportamento ramificado ao nível de funcionamento biológico, psicológico e social; qualquer um destes níveis pode dirigir-se para estruturas superiores (benéficas) ou inferiores (degenerativas).

Todo este rol de teorias do envelhecimento, que devido à sua multiplicidade justificam o Manual específico deste tema atrás referido (uma espécie de Bíblia neste domínio) nos remete para aquela que é a questão central deste capítulo de “como e por que se envelhece, pois falar das teorias do envelhecimento é, de algum modo, falar das suas causas.

A existência de tantas e diversificadas teorias remete-nos, igualmente, para a necessidade que o ser humano tem de compreender um fenómeno que, sendo natural, de certo modo o transcende. Por isso, e nunca é demais insistir, a etiologia do envelhecimento ainda não é de todo conhecida; mas tem certamente factores genéticos, com outros factores aí incluídos, como por exemplo o sexo ou a raça.

De frisar é, também, o facto de que a pessoa envelhece como um todo, embora o primeiro responsável possam ser as células, os tecidos, os órgãos ou os aparelhos. Estes aspectos biológicos, bem como os sociológicos, são como foi visto anteriormente duas das componentes do envelhecimento na perspectiva biopsicossocial adoptada nos estudos gerontológicos.

Relativamente aos aspectos psicológicos, que de uma forma específica foram anteriormente destacados, importa dizer que olhar o envelhecimento desse ponto de vista implica para muitos autores não deixar de ter presente algo que, quanto a nós, é realmente bastante importante e se refere à idade. Esta, entendida como idade *cronológica*, não é segundo esses autores um bom critério para estudar os fenómenos relativos ao processo do envelhecimento, já que apesar de a idade cronológica ser sempre uma importante referência neste tipo de problemática, a verdade é que o número de anos que um indivíduo vive não dá por si só qualquer informação sobre a qualidade da sua vida, sobre a sua experiência psicológica e social e mesmo sobre a sua saúde. (Birren & Schroots 1996, citado em Fonseca 2006, p. 61).

Este e outros aspectos afins serão objecto de uma breve reflexão que consideramos pertinente tendo em conta os objectivos globais do trabalho, a qual inserimos no ponto seguinte. Antes, porém, importa finalizar a abordagem que encetámos, destacando em síntese três aspectos centrais do tema “como e por que se envelhece”.

Mesmo partindo de uma perspectiva biológica, é inevitável integrar variáveis psicológicas e sociais do ambiente do indivíduo na explicação do processo de envelhecimento.

Explicar o que está na origem do envelhecimento com base nas mais diversas teorias tem subjacente a intenção de saber como interferir nesse processo para, mais do que diminuir os seus aspectos nefastos, proporcionar dignidade no envelhecimento através de vidas longas com qualidade de vida.



Sendo esta a meta última da Gerontologia Social – ciência que como vimos, visa o bem-estar das pessoas idosas no contexto de uma sociedade cada vez mais envelhecida – meta essa que a nosso ver encontra na Biodanza um excelente mecanismo de acção, torna-se importante conhecer, para além dos mecanismos do envelhecimento celular dos organismos, outros aspectos também, nomeadamente variáveis psicológicas e sociais do ambiente do idoso, e como atrás foi referido, as questões relativas à **idade**.

### ***3.3. As idades da velhice – Idadismo***

#### ***Estereótipos e falsos conceitos acerca dos “idosos”***

Numa sociedade em que o culto ao jovem se tornou numa indústria rentável “a graduação e a estratificação pela idade aumentam o problema do separatismo (...) distanciando o jovem, do adulto de meia-idade e do velho e todos eles uns dos outros, pois estas categorias constituem linhas divisórias que afastam as pessoas umas das outras” (Montagu, 1986 p. 367)

Caminhar no sentido de uma sociedade mais humanizada onde todas as pessoas possam sentir-se realmente incluídas no todo da comunidade humana, ao invés de separadas umas das outras só por causa da idade, é algo que é da responsabilidade de todos nós. A este respeito, é de realçar o contributo dado pela Gerontologia na abordagem psicológica que faz do envelhecimento. A reflexão em torno de conceitos chave, entre os quais o da *idade*, *idoso*, *envelhecimento*, *velhice*, permite clarificar tais conceitos relativamente à forma como são utilizados, bem como tomar consciência dos estereótipos que temos acerca da velhice. Pois, transcender os preconceitos e falsos pressupostos existentes neste domínio é condição necessária para toda uma mudança de perspectiva que nos leve à aceitação do envelhecimento e, em última análise à valorização do idoso.

Na verdade, a maneira negativa como a sociedade encara a velhice interfere negativamente na auto imagem dos mais velhos, logo na sua auto-estima e no seu direito a “envelhecer bem”. Ao separatismo, gerador de um sentimento de segregação nas pessoas de mais idade, estão associadas outras questões relacionadas não só com a auto-imagem mas também com o facto de o envelhecimento não ser encarado como um processo que ocorre ao longo do tempo.

A idade surge, assim, como um elemento que estratifica e a palavra “**idoso**” ‘(acerca de quem todos nós temos uma ideia, ideia essa que é formada a partir da nossa

observação, da nossa vivência ou do que nos é transmitido no seio da família e da sociedade) contém em si uma grande imprecisão. Acresce, ainda, que distintas análises têm confirmado a existência de mitos e estereótipos acerca das pessoas idosas.

Conhecê-los, bem como conhecer outras questões relativas à idade e aos conceitos a ela associados, é uma forma de tomar consciência de uma realidade que, pelas razões apontadas, precisa ser olhada de outra maneira.

O contributo científico neste domínio é, assim, importante pois ao permitir, por um lado desmistificar a imagem do idoso e por outro relativizar o receio face à velhice, está ao serviço da optimização do envelhecimento ou, por outras palavras ao direito a “envelhecer bem”.

O que é realmente ser idoso? É a mesma coisa que ser adulto ou é substancialmente diferente? Será que faz sentido falar de existência de várias idades? Como se distinguem? Que representa o uso da expressão “ter uma certa idade”? Quando termina a idade adulta e começa a velhice?

Sendo pertinentes para todos nós de um ponto de vista pessoal, estas questões são equacionadas pela gerontologia através de uma busca de respostas, fulcro da reflexão que se segue.

### ***Noção de idade e idade cronológica***

Procurando responder a tais questões e no que diz respeito ao conceito de *idade*, diversos autores consideram que em todas aquelas expressões se subentende a ideia de “idade cronológica” ou seja a designação de “idade” no sentido cronológico, que é aquele no qual imediatamente pensamos quando falamos em idade.

A “idade cronológica” é importante pois nela assenta a organização dos acontecimentos ao longo da vida. Contudo, mais importante do que o tempo em si mesmo, é a compreensão de que aquilo que estudamos sobre a idade adulta e a velhice é o resultado dos processos e não da idade em si mesma. Por outras palavras, embora a idade cronológica medida em anos seja o principal índice de informação acerca do desenvolvimento de uma pessoa, a idade só por si não explica muito. Existem outras variáveis nomeadamente sócio-demográficas, ambientais, psicossociais ou relativas ao estilo de vida as quais têm directamente a ver com as mudanças que ocorrem com a idade.

Apesar disto, são comuns algumas designações que, associadas à ideia de idade cronológica, apontam para a existência de várias idades nomeadamente na velhice; tal é o caso da expressão 3ª idade que pressupõe uma 4ª idade.

Quando começam, o que as “separa”, o que as distingue são perguntas que logo se colocam.

### *As idades da velhice – Terceira idade, quarta idade; a meia-idade*

Não deixando de ter presente que estabelecer linhas divisórias entre as “várias idades” distancia os vários grupos entre si, o facto é que tais delimitações são objecto de reflexão gerontológica. No que se refere às chamadas “idades da velhice” e apesar de a passagem à **reforma** ser por muitos considerada como a porta de entrada para essa última etapa do ciclo da vida humana, tal deixou de fazer sentido (a idade da reforma, actualmente, é diversa) da mesma maneira que os **65 anos** há muito deixaram de ser um indicador rigoroso para assinalar o início da velhice.

Opta-se, assim, actualmente por “considerar a existência de múltiplas idades possíveis de transição idade adulta – velhice; ou, mais correctamente ainda *opta-se por considerar a existência de processos de envelhecimento individuais e diferenciados de pessoa para pessoa, em linha com as trajectórias desenvolvimentais a que cada um esteve sujeito ao longo da vida*” (Paúl e Fonseca 2005, p. 16).

Relativamente à existência de múltiplas idades e, apesar de, como já foi dito, qualquer classificação da velhice com base na idade cronológica nos dizer pouco, fazendo mais sentido reportar-nos à *forma como a pessoa envelhece*, o estabelecimento de fronteiras etárias tem sido valorizado por diversos investigadores, falando-se em **meia-idade, idade adulta, 3ª e 4ª idade**.

No que diz respeito à 3ª e 4ª idade existem várias tipologias. A título exemplificativo podemos referir a de Neugarten que estabeleceu duas categorias de velhice (os “young-old” dos 55 aos 75 e os “old-old” dos 75 em diante), enquanto outros optaram por três categorias (50-64 anos, 65-74 anos e 75-84 anos); Outros ainda procederam a uma distinção entre uma 3ª e uma 4ª idade cuja transição nos países desenvolvidos é situada pelos 75-80 anos (segundo um outro critério de cariz individual, a transição pode ocorrer em idades muito diferentes uma vez que o ciclo máximo de vida pode variar entre os 80 e os 120 anos). Enquadradas nas diversas tipologias, há também referências de que a quarta idade teria início aos 80 anos e que a terceira idade

corresponderia ao período dos 60 aos 80 anos. Nesta altura iniciar-se-ia uma etapa correspondente “a uma menor qualidade de vida e a um estado funcional mais pobre, em que a maioria das pessoas está inactiva e em que a disfuncionalidade estende-se não apenas à dimensão física mas também a outras áreas de funcionamento psicológico e social” (Paúl e Fonseca 2005, p. 30).

Assim, relativamente à **distinção entre a 3ª e a 4ª idade** e continuando a caracterizá-las, à primeira estão associadas, segundo alguns autores, “boas notícias” o que já não acontece com a segunda. Na 3ª idade verifica-se um aumento da expectativa de vida acompanhada de potencial para a manutenção de boa forma física e mental a par de elevado nível de bem-estar pessoal e emocional. Quanto à 4ª idade verificam-se “elevadas perdas no potencial cognitivo, aumento de sintomas de stress crónico, considerável nível de demências (cerca de 50% aos 90 anos de idade) e elevados níveis de fragilidade e disfuncionalidade” (Fonseca 2006, p. 78). Um outro estudo indica que na 4ª idade o perfil comportamental se torna cada vez mais negativo, sendo poucas as funções que se mantêm robustas. Tudo isto leva a inferir que a 4ª idade não é uma mera continuação da 3ª havendo, entre os mais idosos, um reduzido potencial de funcionamento.

Continuando a caracterizar as múltiplas idades e no que diz respeito, agora, à chamada **meia-idade**, termo no qual frequentemente “tropeçamos”, as suas fronteiras situar-se-ão no fim da **idade adulta** e no princípio da velhice. Se for adoptado um índice de tipo cronológico, o período da meia-idade decorrerá, então, (embora haja outras propostas) dos 40 aos 60 ou 65. E, se a mesma for associada aos acontecimentos de natureza biológica e social que caracterizam a parte média do ciclo de vida, o indicador poderá ser, por exemplo, a reforma (acontecimento que tradicionalmente costumava marcar a passagem da meia-idade para a velhice).

Porém, sendo muito difícil obter um consenso acerca das fronteiras etárias da meia-idade, para alguns autores o que é importante é o momento em que cada um se identifica como “estando na meia-idade” associando esse momento à forma como sente que os outros o encaram; isto porque o julgamento externo pode contribuir para “antecipar” ou “atrasar” a percepção pessoal de pertença ao grupo dos que “estão na meia-idade”, percepção essa que, por sua vez, afectará o modo como este período está a ser experienciado. Para outros autores, ainda, mais do que um período temporal ou uma fase de desenvolvimento específica, a meia-idade corresponderá a “um período encravado entre a condição plena de adulto e a percepção de estar-se efectivamente a envelhecer”,

período durante o qual grande parte dos adultos procede a algum tipo de revisão de vida, questionando-se sobre as suas realizações e o que pretende mudar.

A meia-idade é, assim, segundo este ponto de vista, um período do ciclo de vida em que são lançadas as bases para o tipo de pessoa que se deseja ser e o que se deseja fazer. Novos objectivos tendem a ser equacionados no período da meia-idade que corresponde ou dá lugar ao início da velhice, período no qual a pessoa se abre a novas experiências com a intenção de conseguir tanta ou maior satisfação do que nos anos até então vividos. Sendo este um tempo de mudanças, estas não são, então, necessariamente mais problemáticas do que outras em diferentes fases da vida, tal como a expressão “crise da meia-idade” parece sugerir. Pelo contrário, a visão da meia-idade como um período de oportunidades tem vindo a ser confirmada por inquéritos, segundo os quais **89% dos adultos associam a meia-idade a aspectos positivos**, tais como reforçar a ligação conjugal e familiar, cuidar de pais doentes ou investir nos inter-relacionamentos. Tal visão contraria igualmente a ideia de que a meia-idade é como que uma última oportunidade para se viver de forma estável antes do declínio que a velhice transporta consigo. (Atenção ao estereótipo associado a este conceito).

Contudo e apesar do sentido positivo atribuído à meia-idade, não é possível, por outro lado, descurar as eventuais dificuldades relativamente à sua forma de lidar com as mudanças inerentes a este período de vida. Tais dificuldades na adaptação da pessoa às mudanças têm a ver com vários factores entre os quais são de salientar a **solidão**, a **ausência de rituais** e o impacto que as mudanças têm na imagem pessoal, no quotidiano e nas relações. Neste contexto as **emoções** desempenham um importante papel, já que a meia-idade é uma verdadeira encruzilhada, um momento de viragem nas percepções de cada pessoa quanto aos diversos aspectos da sua existência e acontecimentos de vida significativos.

Nesta linha de ideias e olhando agora a meia-idade como uma fase de desenvolvimento específica - a forma como se processa o desenvolvimento psicológico a partir da meia-idade em direcção à fase terminal da existência (que para alguns autores é, numa perspectiva cronológica, o percurso entre os 50 e os 80 anos de idade) parece não depender do simples avanço da idade. Dependerá, então e essencialmente, da acção dos acontecimentos de vida significativos bem como da interacção entre a pessoa e os diversos contextos nos quais está inserida.

Por outro lado – e considerando que **uma tarefa central da meia-idade** consiste em equacionar uma nova estrutura de vida através da revisão e reavaliação dos padrões de compreensão de si próprio e dos outros – parece plausível admitir, segundo alguns autores, que ao atingir a meia-idade, mais importante que o número de anos já vividos, é o tempo que falta para morrer. Isto porque, perante a velhice que se avizinha e ainda que seja imprevisível o momento terminal da sua existência, a pessoa acaba por estimar de forma subjectiva esse tempo que lhe falta, no sentido de fazer os ajustamentos que sente serem necessários para dar coerência ao percurso de vida anteriormente vivido e dar sentido à sua vida como um todo.

Toda esta caracterização das idades relacionadas com a velhice é importante. No entanto e tal como afirma António Fonseca “as considerações formuladas a esse respeito demonstram, que “a idade cronológica não ajuda a explicar (ou fá-lo apenas parcialmente) o processo de envelhecimento” (Fonseca 2006, p. 23).

Daí que, num outro plano de análise, alguns autores procedem à identificação das categorias de idade que a seguir passamos a referir.

### ***Idade biológica, psicológica e sócio-cultural***

Equacionar a existência de uma idade biológica, uma idade psicológica, uma idade sociocultural equivale a dizer que as pessoas, independentemente da idade cronológica, têm várias outras idades.

A idade biológica refere-se ao funcionamento dos sistemas vitais do organismo, logo à saúde física, pois a capacidade de auto-regulação desses sistemas diminui com o tempo. A idade psicológica refere-se às capacidades de natureza psicológica que as pessoas têm para se adaptarem o que inclui sentimentos, motivação e outras competências que sustentam o controlo pessoal e a auto-estima. A idade sócio-cultural refere-se aos papéis sociais e é julgada com base em comportamentos, hábitos, estilos de relacionamento interpessoal.

De acordo com o exposto, um estudante de 60 anos poderá, por exemplo, ser psicologicamente mais jovem do que um de 20, ao revelar maior adaptação no processo de aprendizagem. Quanto à idade sócio-cultural, esta revela-se um índice importantíssimo para compreendermos muitos dos papéis sociais que adoptamos, já que tomamos decisões

(casamos, temos filhos, reformamo-nos...) com base naquilo que julgamos ser a nossa idade sócio-cultural. Os falsos pressupostos sobre a idade sócio-cultural estão na base dos estereótipos que existem acerca da velhice, nomeadamente a já referida designação “uma pessoa de idade”, assunto ao qual nos referiremos mais adiante de forma específica.

Mas, dada a complexidade do assunto, nem todos os autores estão totalmente de acordo quanto ao que atrás foi dito. Há quem procure ultrapassar a existência de uma idade psicológica e de uma idade social por considerar que aquelas categorias, também elas, estão minadas de alguma estereotipia; No que se refere à idade psicológica, é um estereótipo comum, por exemplo, considerar que o idoso se distingue de um jovem pela rigidez da sua personalidade; e, no que se refere à idade social, que a velhice é regulada tendo por base a idade laboral; já que se considera que a velhice começa com a reforma, com todas as implicações negativas na auto-estima da pessoa que está a reformar-se.

Esta e outras questões levaram à introdução de uma outra noção de idade: a idade funcional.

### ***Idade funcional***

A idade funcional define-se por um conjunto de indicadores entre os quais a capacidade funcional, a satisfação de vida e a amplitude das redes sociais através das quais se pode compreender como criar condições para um envelhecimento no mínimo satisfatório.

À idade funcional é, então, inerente o princípio de que o envelhecimento psicológico resulta do equilíbrio quer entre estabilidade/ mudança quer entre crescimento/declínio. Isto porque algumas funções (sobretudo as de natureza física) necessariamente diminuem de eficácia, enquanto outras estabilizam (é o caso das variáveis da personalidade) e outras ainda experimentam crescimento ao longo de toda a vida nas quais se incluem as que estão ligadas à experiência e conhecimentos prévios.

“Este conceito de idade é o que melhor ajuda a encarar o envelhecimento de um ponto de vista desenvolvimental; Assim e porque ao fazê-lo permite contrariar a tendência geral para desvalorizar as pessoas idosas” (Fonseca 2006, p. 27), o conceito de idade funcional é aquele que, tendo em conta os objectivos e teor deste trabalho, consideramos ser de realçar. Por um lado, encara o envelhecimento como algo que é essencialmente do

foro do desenvolvimento, susceptível de ser otimizado através de intervenções deliberadas e sistemáticas, nomeadamente a Biodanza. Por outro lado, contraria, como acabou de ser referido, a tendência para desvalorizar as pessoas idosas, o que a noção de idade (idade cronológica) associada ao fenómeno do *idadismo*, inversamente até favorece.

### ***Estereótipos e falsos pressupostos – o idadismo***

A desvalorização das pessoas idosas tem subjacente a existência de uma série de mitos, estereótipos e falsos pressupostos confirmados por análises em diversos estudos na área da gerontologia (Fonseca 2006, p. 27).

Existe, arraigada na sociedade e nas mentes das pessoas, a convicção de que os idosos são incapazes de se desenvolver, crença que a noção de idade funcional contraria, como acabámos de constatar. Mas, outras falsas ideias estão generalizadas o que inevitavelmente conduz a uma redução do estatuto social dos idosos, pessoas que a sociedade tende a discriminar por causa da “idade”.

Este preconceito baseado na idade, fenómeno que é denominado de idadismo, influencia o modo como as pessoas idosas são olhadas interferindo negativamente na sua auto-imagem e, naturalmente, na sua auto-estima.

Começando em casa, visível em muitas expressões tais como “até o avô pode”, estende-se a toda a sociedade que ora encara os idosos partindo de falsos pressupostos ora os discrimina numa atitude grave, pois toda a forma de discriminação está carregada de hostilidade.

Relativamente aos estereótipos, o mais enraizado de todos é, talvez, o de considerar os idosos pessoas inflexíveis, resistentes à mudança, com pouca iniciativa e dificuldade em enveredar por novos projectos. Mas outros existem tais como a ausência de desejo e actividade sexual, incapacidade para aprender e dependência generalizada. Tais estereótipos, que redundam em preconceito, são em geral fruto da ignorância, pelo que através de uma tomada de consciência quanto à realidade do processo de envelhecimento, é possível reduzir o “idadismo”.

Tal fenómeno que resulta na adopção de posições negativas face às pessoas de idade, na sua exclusão mesmo, está patente no uso de expressões, como por exemplo “isto já não é para a sua idade”, “o que é que se espera de uma pessoa com aquela idade”.



Tudo isto interfere, como já foi referido, na auto-imagem das pessoas idosas. Este facto, acrescido de circunstâncias relativas à história pessoal, resultam na negação do envelhecimento por parte de uma grande generalidade de pessoas que não admitem essa inevitabilidade. Evitam, então, confrontar-se com a ideia de estarem a envelhecer, numa vã tentativa de vida sem idade ou cultivando o ideal impossível da perpetuação da juventude.

Esta realidade tem sido, aliás, terreno fértil para a expansão de negócios baseados na oferta de bens e serviços dirigidos aos mais velhos. Fenómeno que é revelador de um aspecto interessante da sociedade em que vivemos – uma sociedade de características bipolares face ao envelhecimento, já que o idadismo mais tradicional coexiste com a visão de um envelhecimento bem-sucedido assente nas mais variadas formas de anti-envelhecimento.

Sendo de destacar a importância dos esforços desenvolvidos social e cientificamente no sentido de eliminar os preconceitos relativamente aos mais velhos, é também fundamental considerar que tanto os elixires que olham com desdém o envelhecimento, como as propostas científicas que fazem do bem viver um fim em si mesmo não levam em conta aspectos de uma realidade específica que o envelhecimento comporta física, mental e socialmente.

Por outras palavras, a visão de um envelhecimento bem-sucedido não deve desencadear o culto de um ideal impossível, pois há que encarar objectivamente o envelhecimento enquanto processo ao qual são inerentes perdas a nível físico bem como de ordem mental e social. Perdas que não devem pôr em causa a dignidade pessoal da pessoa idosa nem a visão de um envelhecimento positivo e feliz. Pois, ainda que existam dados científicos que não acompanham a ilusão de que a felicidade pode ser permanente mesmo na velhice, os estudos levados a cabo indicam que é possível ter bem-estar psicológico e envelhecer de forma bem-sucedida.

### ***3.4. Envelhecimento bem-sucedido***

O que nos diz, então, a gerontologia sobre a possibilidade de envelhecer bem?

Começando por referir que “envelhecer bem” é um termo que é apresentado na literatura gerontológica com a designação de “*envelhecimento bem-sucedido*”, “*envelhecimento com sucesso*” ou “*positivo*”, iremos, ao longo deste ponto, observar o

que é e o que fazer para envelhecer bem com base no que a gerontologia nos diz sobre esse assunto.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido surgiu nos anos 1960 e “definia quer um mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice quer uma procura de equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do ambiente” (Paúl e Fonseca 2005, p. 281). Este conceito começou por ser articulado com variações de natureza psicológica e em particular com “a satisfação de vida”.

Um dos principais contributos neste domínio foi dado por um importante estudo lançado em 1984 nos EUA, o qual teve grande repercussão tanto na opinião pública como na comunidade científica e incidia sobre três questões fundamentais: 1) o que significa envelhecer com sucesso; 2) o que deve cada um de nós fazer nesse sentido; 3) que mudanças na sociedade permitirão que cada vez mais pessoas envelheçam com sucesso.

A razão de ser de tais questões, segundo Rowe e Kahn responsáveis pelo estudo acima citado, tem a ver com a necessidade de ultrapassar uma visão do envelhecimento centrado na doença, nas incapacidades e no declínio geral, passando a realçar os efeitos que o estilo de vida e outros factores psicossociais têm no bem-estar dos indivíduos, aspectos tendencialmente subestimados na tradicional visão negativa do envelhecimento.

Desenvolvendo as bases conceptuais de uma “nova gerontologia”, o estudo atrás referido preconiza, então, uma concepção de envelhecimento bem-sucedido baseada nos diversos factores que permitem às pessoas continuarem a funcionar eficazmente tanto física como mentalmente à medida que envelhecem.

Tais factores, de natureza genética, biomédica, comportamental e social, são caracterizados no seu estudo por Rowe e Kahn que consideram ser esses factores os responsáveis pela manutenção ou mesmo melhoria do desempenho dos indivíduos na parte final da vida.

Desta forma o envelhecimento é olhado numa perspectiva positiva ultrapassando a visão limitada baseada fundamentalmente nos efeitos da idade cronológica à medida que os anos avançam.

Hoje, várias décadas volvidas após terem sido lançadas as bases de conceptualização de um envelhecimento bem-sucedido, que como já foi dito começou por ser articulado com variáveis de natureza psicológica e em particular com a satisfação de vida, a abordagem deste tema vai muito além da consideração de tais variáveis,

integrando o papel que outras dimensões entre as quais a **saúde** e as **relações sociais** desempenham na tarefa ou “arte” de envelhecer.

Mas, o que significa, então, “envelhecer com sucesso”? De acordo com Baltes e Constance (1926) (Paúl e Fonseca 2005, p.284) “não existe um critério ou padrão consensualmente aceite, tratando-se de um caminho que incorpora dois processos relacionados entre si. Por um lado, a capacidade global de adaptação às perdas através da procura individual de objectivos significativos para o próprio. Por outro lado, o envelhecimento bem-sucedido pode ser atingido mediante escolha de determinados estilos de vida que satisfaçam a integração psicofísica até aos últimos momentos da existência.

De facto, numerosas medidas de envelhecimento bem-sucedido têm sido propostas ao longo dos anos. Alguns autores sugerem a inclusão de factores psicossociais tais como satisfação de vida, bem-estar psicológico, suporte social e envolvimento na comunidade, bem como outros factores de ordem diferente, entre os quais a saúde física, capacidades funcionais e estilo de vida, condições biofísicas (como força e resistência) e condições sociais (como pertença a redes sociais).

Mas outros autores sinalizam variáveis diferentes também possíveis. Kahn e Rowe, responsáveis pelo estudo que começámos inicialmente por referir, começaram por propor uma definição de envelhecimento normal enquanto “estado não patológico” distinguindo duas formas de envelhecer: uma forma habitual, não patológica mas de alto risco e uma forma bem-sucedida mas de baixo risco e com elevado potencial de funcionamento. Uma questão que faz sentido dada a quantidade de problemas relacionados com a saúde no decurso do envelhecimento, razão pela qual muitas pessoas pensam em termos de saúde/doença para poder distinguir entre um envelhecimento melhor ou pior sucedido.

Mais tarde, contudo, aqueles mesmos autores alargaram esse modelo conceptual de envelhecimento bem-sucedido, passando a diferenciar três domínios de operacionalização do conceito: 1) baixo risco de doença e incapacidades com ela relacionadas; 2) funcionamento físico e mental elevado; 3) envelhecimento/compromisso activo com a vida. Segundo eles somente a combinação destas três características é capaz de proporcionar um envelhecimento bem-sucedido sendo este o conceito mais completo e apurado de envelhecer com sucesso. É de notar que um elevado nível de funcionalidade

requer tanto capacidades mentais como físicas, mas que as capacidades dizem-nos o que se pode fazer e não o que, efectivamente, se faz. Tal significa que para aqueles autores, muitas pessoas por diversas razões fazem menos do que são capazes e o envelhecimento bem-sucedido vai além deste potencial; envolve actividade, *compromisso com a vida*. Um compromisso que tanto pode supor comportamentos produtivos como a participação em actividades sociais, estabelecimento de relações com familiares e amigos, sempre com o propósito de criar valor para a comunidade e fazer o indivíduo sentir-se bem.

Para Rowe e Kahn, o envelhecimento bem-sucedido está dependente das escolhas dos comportamentos individuais, ponto de vista que, contudo, negligencia o papel que as estruturas sociais desempenham enquanto suporte de envelhecimento bem-sucedido.

As disputas em torno deste conceito mantêm-se, como se depreende do que tem vindo a ser dito, mas muitos autores consideram que a visão salutogénica presente no modelo de Rowe e Kahn atrás caracterizado é incontestável. Pois, sendo possível envelhecer de muitas formas e sendo a velhice a mais heterogénea de todas as fases da vida, a solução para se atingir um envelhecimento óptimo passa pela *prevenção* de um envelhecimento patológico e pela promoção de condições pessoais e sociais susceptíveis de favorecer um envelhecimento com êxito, activo e satisfatório.

De modo geral, pode-se dizer com base em Paúl e Fonseca coordenadores do livro *Envelhecer em Portugal* que “as teorias de envelhecimento bem-sucedido vêem os indivíduos idosos como pró-activos, regulando a sua actividade de vida pela definição de objectivos e lutando para os atingir servindo-se para tal de recursos que são úteis para a adaptação a mudanças relacionadas com a idade e envolvendo-se activamente na preservação do seu bem-estar. Tais objectivos estão dirigidos habitualmente para áreas como a saúde, autonomia pessoal, estabilidade emocional, auto-estima, vida familiar, casamento, relações de amizade”, pelo que parece haver consenso na caracterização de um envelhecimento bem-sucedido em torno de critérios entre os quais se conta o já referido envolvimento com a vida. Ao que é de acrescentar, porém, a adopção de estratégias de *coping* adequadas para lidar com os desafios inerentes ao processo de envelhecimento” (Paúl e Fonseca 2005, p. 288).

Considerando, por fim, que não há uma maneira única de envelhecer com sucesso – os indivíduos diferem entre si não só quanto à idade em que se consideram “velhos” ou mesmo estando a envelhecer mas também quanto à necessidade que sentem de introduzir

alterações nas respectivas vidas com o avanço da idade – não só, assim, o factor individual surge como determinante para se afirmar a inexistência de um caminho único de evolução, como também o conceito de envelhecimento bem-sucedido só faz sentido numa proposta que vise o indivíduo no seu contexto sócio cultural. Esta é uma perspectiva do envelhecimento “com êxito”, “competente” ou “activo” chamada “ecológica” “que ultrapassa o conceito de envelhecimento saudável por considerar que no mesmo plano da saúde, também se encontram a participação do indivíduo na sociedade e os sistemas de segurança social que esta oferece elementos imprescindíveis que se complementam entre si. Pois, envelhecimento satisfatório, competente, com êxito, activo requer tanto do esforço de uma sociedade solidária como do próprio indivíduo que é agente do seu desenvolvimento pessoal e em boa medida da sua saúde” (Fernández-Ballesteros 2002 em Paúl e Fonseca 2005, p. 289).

### ***Envelhecimento bem-sucedido e saúde***

O envelhecimento bem-sucedido começou por ser enquadrado de uma maneira em que o ajustamento psicológico era o seu principal critério, mas também a actividade social e a saúde física constituem dimensões importantes de um envelhecimento positivo.

Relativamente à saúde, trata-se de um aspecto que “é fundamental quando se perspectiva um envelhecimento óptimo. A referência a problemas de saúde é uma constante nas entrevistas e avaliações de idosos e aparece no topo das suas preocupações” (Paúl e Fonseca 2005, p. 37). Sabe-se, aliás, a este respeito e de acordo com as conclusões do Inquérito Nacional de Saúde realizado no nosso país em 1995/96 que existe um agravamento das condições e queixas de saúde dos portugueses com o avançar da idade (Fonseca 2006, p. 127). Dado o forte impacto que a saúde tem no bem-estar psicológico de qualquer pessoa, é natural que ela surja no topo das preocupações dos idosos. Elemento chave do seu bem-estar geral, a problemática da saúde é, então, um aspecto central em qualquer programa de intervenção que tenha por objectivo um envelhecimento óptimo.

Neste domínio, diversos autores insistem muito na necessidade da promoção da saúde e não apenas na prevenção da doença sendo este um dos aspectos que mais poderá favorecer o envelhecimento bem-sucedido, sobretudo se tal investimento começar antes de se atingir a velhice. É neste sentido que *o estilo de vida* surge como um dado muito importante já que se considera que o comportamento individual está na base de uma cadeia causal de responsabilidades pela saúde pelo que “tão importante como falar em

promoção da saúde é insistir na influência que determinados estilos de vida provocam sobre o bem-estar geral antes e durante o envelhecimento (Paúl e Fonseca 2005, p. 293).

Assim, pondo em paralelo estes dois aspectos “o estilo de vida surge como um dado importante e pode à semelhança do que acontece noutras fases da vida desempenhar um papel saliente contribuindo para atenuar as perdas ou pelo contrário para as reforçar.” (Paúl e Fonseca 2005, p. 292).

A questão chave acaba por ser a noção de *competência*, já que um envelhecimento bem-sucedido implica “a manutenção do máximo de capacidade de vida autónoma que se apoia claramente num estilo de vida saudável sinalizado pela prática de exercício físico e existência de relações sociais alargadas e sobretudo significativas.

### ***Relações sociais, bem-estar psicológico e envelhecimento bem-sucedido***

A existência de tal tipo de relações sociais é característica de um estilo de vida saudável e neste se apoia a capacidade para levar uma vida autónoma.

Retomando tudo o que a este respeito tem sido dito, as redes sociais (de pertença e de suporte), a saúde (física e mental), a competência, o estilo de vida, a autonomia e o bem-estar psicológico são critérios de envelhecimento bem-sucedido.

Apresentar níveis elevados de bem-estar psicológico foi considerado um aspecto central do envelhecimento bem-sucedido. Por outro lado, a competência, o estatuto sócio económico e a integração social surgem como três variáveis que podem funcionar como medidas de satisfação e de bem-estar, havendo na velhice um risco acrescido de eventuais perdas em qualquer uma das três variáveis, pelo que estes três factores estão associados ao bem-estar psicológico na velhice e, em particular, a variável contactos sociais.

De uma meta análise efectuada a centenas de estudos, Pinquart e Sorensen (2000) concluíram que a qualidade das relações sociais é mais importante para o bem-estar psicológico do que a quantidade de tais relações e que tão importante como o contacto com os filhos adultos parecem ser os contactos com amigos (Paúl e Fonseca 2005, p. 298). Assim, a qualidade das relações na velhice tende a ser determinante para a satisfação de vida.

Relativamente à sociabilidade e relacionando-a com a saúde, nunca é demais salientar o papel que a dimensão relacional desempenha na promoção de saúde, designadamente na saúde mental, ao longo da vida das pessoas e sobretudo nas fases de

maior vulnerabilidade como poderá ser a do envelhecimento. Este facto é comprovado por estudos feitos em Portugal o que permite sublinhar que “a existência de relações sociais na velhice é considerada factor promotor de saúde mental entre os indivíduos (Fonseca 2006 p.129).

As redes sociais, susceptíveis de serem profundamente alteradas por acontecimentos tais como a reforma, morte de pares, etc., são uma condição essencial para assegurar um auto conceito positivo e uma maior satisfação de vida. Este aspecto de natureza psicológica não é facilmente delimitado dos conceitos de bem-estar psicológico e bem-estar subjectivo pelo que os três surgem frequentemente misturados por envolverem aspectos comuns.

Para lá das discussões acerca de tais conceitos, importa salientar o facto de as redes sociais serem uma condição essencial à satisfação de vida. Quanto ao que dificulta ou promove a satisfação de vida na velhice, um estudo realizado junto de 130 idosos de ambos os sexos por Paul (1992) “conclui que o sentimento de solidão surge como principal aspecto de toda a problemática relativa à satisfação de vida e bem-estar psicológico do idoso (em Fonseca, 2006, p146). Havendo evidências empíricas sobre a existência de uma forte relação entre solidão e mal-estar psicológico, também é certo que, segundo Paúl (1992) “o sentimento de solidão não está indissociavelmente ligado à velhice ou a acontecimentos que com ela se relacionam mas, sobretudo, à falta de objectivos” (Fonseca, 2006, p. 149), sendo este um dos principais alicerces não apenas para a satisfação de vida mas para a construção global de um envelhecimento bem-sucedido.

Para lá de tudo o que foi referido neste domínio, há, ainda, que realçar um outro aspecto importante: o facto de que, face ao declínio da saúde, os idosos revelam grande capacidade para reformularem o impacto subjectivo de tal situação pois de acordo com estudos feitos “a capacidade psicológica para transformar a realidade permanece intacta mesmo quando o organismo já mostra sinais de declínio” (Fonseca 2006, p.135). Através de compensações diversas, tais como identificação de novos objectivos, reformulação de actividades, etc, os idosos expressam o seu potencial adaptativo durante grande parte da sua velhice pelo menos até atingirem a 4ª idade, encontrando mecanismos que utilizam para garantir a sensação de bem-estar e satisfação de vida.

Todos estes aspectos fundamentam cientificamente o envelhecimento bem-sucedido, conceito que surgiu da necessidade de ultrapassar uma visão do envelhecimento centrada na doença e no declínio. Diversos factores que permitem que as pessoas continuem a funcionar eficazmente na velhice foram referidos, nomeadamente no que diz respeito à visão limitada dos efeitos da idade cronológica.

Porém, relativamente ao aspecto da idade, vivemos numa sociedade que não compreende que a idade fisiológica e a idade social ou subjectiva já não coincidem. Do mesmo modo que se fala em “idosos” não tendo a consciência de que este termo abrange subgrupos muito heterogéneos, para além de ser um termo vago, impreciso e redutor face às potencialidades e ao valor que a velhice em si comporta, tal como inicialmente vimos.

Sendo muito difícil abordar esta temática sem que ao falar de velhice ou idosos não lhes associemos outros termos, tais como veteranos, seniores ou idade dourada, “a única forma, talvez, de evitar a “caricaturização” dos idosos na sociedade contemporânea é olhar para uma pessoa idosa simplesmente como uma pessoa com direitos e obrigações, com alegrias e angústias, com desejos e frustrações, exactamente como uma criança, um jovem ou um adulto, ou seja como m ser humano que vive a sua condição existencial à semelhança de qualquer outro” (Fonseca 2006, p 33).

Face a tudo o tem vindo a ser dito, nomeadamente sobre a necessidade de mudar de perspectiva em relação aos idosos, consideramos ser necessário um outro olhar *alicerçados numa nova visão ou conceito sobre o envelhecimento*. Um outro tipo de abordagem que, para além dos aspectos biopsicosociais, veja na pessoa idosa o ser humano integral que com todo um conjunto de potenciais, existe para os desenvolver e expressar, uma nova visão do envelhecimento que contribua para a reabilitação da auto-imagem das “pessoas mais velhas”.

Assim sendo, e não esquecendo a relação directa que consideramos poder ser estabelecida entre Biodanza e a optimização do envelhecimento meta da Gerontologia social, passemos, então, a uma abordagem segundo outro tipo de parâmetros, olhando o processo de se “envelhecer” segundo a perspectiva da Biodanza. Mudemos a perspectiva em relação aos idosos.



## PARTE II – ENVELHECER BEM COM A BIODANZA

### Capítulo 4 – O envelhecimento à luz do Sistema Biodanza

#### 4.1. O que é a Biodanza - surgimento, definição, principais conceitos

*“Biodanza é a poética do encontro com a emoção e o sentir,  
Com a suavidade e a promessa, com a ternura e a esperança,  
No abrigo de um abraço, no olhar alentador, no aperto de mão,  
No encontro com o outro e o mundo.”*

**Rolando Toro**

A Biodanza perspectiva o envelhecimento e a velhice a partir de um tipo de parâmetros diferentes daqueles que são adotados na perspectiva gerontológica.

Para compreendermos o que é o envelhecimento à luz da Biodanza torna-se necessário começar por explicar o que é a Biodanza enquadrando o seu surgimento numa perspectiva histórica. Começemos, assim, por ver ...

#### *Como surgiu e quem a criou*

A Biodanza foi criada por Rolando Toro que nasceu em Concepcion no Chile no dia 19 de Abril de 1924. Era uma época de grande conturbação social. Enquanto no seu país natal se vivia uma enorme instabilidade política, o mundo debatia-se em tentativas para recuperar dos efeitos devastadores da primeira grande guerra mundial (1914 -1918). A segunda haveria de deflagrar anos mais tarde na sequência dos erros políticos e económicos que não pararam de suceder-se, quando Rolando (estava-se em 1939) contava a idade de 15 anos de idade.

Tendo crescido e vivido toda a sua infância e adolescência num cenário de profunda tensão social e desencontro humano, Rolando Toro formou-se como professor do Ensino Básico e, ainda jovem, começou a exercer a docência.

Anos volvidos, quando já se encontrava em plena maturidade e, na qualidade de Catedrático de Psicologia da Arte e Expressão num Instituto da Universidade Católica do Chile, Rolando Toro (que entretanto se licenciara na Escola de Psicologia do Instituto Pedagógico da Universidade do Chile) foi convidado a integrar uma equipa que pretendia “humanizar” a forma e o tipo de tratamentos na área da medicina mental. Tal experiência

foi o ponto de partida para a criação do *sistema de desenvolvimento humano BIODANZA* relativamente ao qual Rolando escreve no seu livro que veio a publicar anos mais tarde:

“Pesquisas realizadas, quer com doentes mentais quer com pessoas sãs na época em que eu trabalhava no Instituto de Estética da Pontifica Universidade Católica do Chile, permitiram-me estruturar um modelo que tornava possível operar dentro de uma vasta gama de respostas orgânicas e de novos comportamentos” (Toro 2002, p. 9).

Desta forma Rolando Toro se refere à experiência que veio a despoletar o surgimento da Biodanza. Mas, o que caracteriza mais exactamente este sistema de desenvolvimento humano à luz do qual é possível perspectivar o envelhecimento de uma forma diferente da tradicional, resgatando a valorização que, outrora, caracterizava a velhice? Como se define Biodanza?

### ***Definição de Biodanza***

Definir Biodanza não é fácil. Tal como não é possível explicar o amor sem nunca tê-lo sentido, vivenciar Biodanza é fundamental para que se possa apreender o seu significado. Contudo, perante a necessidade de uma definição, Rolando Toro (1991) definiu Biodanza como “um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afectiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida baseado em vivências induzidas pela dança, música e situações de encontro em grupo”.

Nesta definição oficial, em cada uma das suas palavras está contida uma grande riqueza de conteúdo que vamos procurar explicitar de uma forma, tanto quanto possível, sucinta.

Relativamente ao conceito de “integração humana”, existem três níveis de integração: consigo mesmo, com o outro e com tudo o que existe. Ser integrado consigo mesmo significa não existir dividido entre sentimentos, palavras e acções ou seja pensar algo, dizer e, ainda, fazer uma coisa diferente. Significa “ser inteiro” que é o contrário de ser e viver de forma dissociada. Daí que integrar-se consigo (primeiro nível de integração) e também com as outras pessoas quer seja no amor, no sexo, na comunicação afectiva (segundo nível de integração) e ecologicamente com a natureza (terceiro nível de integração) constitua algo a ser resgatado.

Através da Biodanza, o processo de integração “acontece” mediante a estimulação da função primordial de conexão com a vida, o que permite a cada pessoa: resgatar a

unidade psicofísica (integração consigo mesmo); restaurar o vínculo original com a espécie como totalidade biológica (integração com o semelhante); resgatar o vínculo original que une o homem à natureza reconhecendo-se como parte de uma totalidade maior, o cosmo (integração com o universo).

Tudo passa, então, pelo despertar da sensação de *conexão com a vida*, sensação que o homem perdeu “num longo processo de degradação dos instintos”. Ao contrário dos animais e também das plantas em cujas raízes circula uma sabedoria milenar que nas profundezas da terra as leva ao encontro da nutrição de que precisam para que as folhas se mantenham vivas a absorverem a luz do sol, o homem, desconectado da sua própria essência, “não vive” e adoece. A doença derivará, assim, da incapacidade de estabelecer ligação com tudo o que é vivo, correspondendo a saúde plena a um estado de plena integração.

*A Biodanza enquanto sistema de integração* promove a saúde e gera “*renovação orgânica*”. De facto, utilizando as próprias palavras de Rolando Toro “o organismo vivo possui a capacidade de se renovar e de estabelecer novos níveis de equilíbrio a partir de certos estados de desordem” (Toro 2002, p. 34). Tal capacidade é por nós constatada em situações que vão de um ferimento que rapidamente cicatriza só por si a certos casos de remissão espontânea de cancro e “rejuvenescimento” de pessoas idosas provocado por mudanças no estilo de vida.

Sendo o organismo dotado dessa capacidade de renovação orgânica, esta é estimulada durante as sessões de Biodanza através de exercícios integradores que induzem estados de transe e de regressão. Durante esses estados (estados vivenciais) “são activados processos de renovação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo os factores de desorganização” (Soares 1995 citado em Serra 2010, p. 35). A activação desses processos de renovação resulta, em última análise” da homeostase que é “um mecanismo de auto-regulação que permite ao organismo manter-se em estado de equilíbrio dinâmico, apesar das oscilações das funções variáveis, dentro dos limites de tolerância” (Toro 2002, p. 35).

Por outras palavras e procurando concretizar um pouco (ainda que seja preciso, como começámos por dizer, “fazer Biodanza “ para “entender pelo corpo e através da vivência), podemos acrescentar que uma sessão de Biodanza é construída tendo em vista, relativamente a este aspecto, criar estados em que se reproduzam, até certo ponto, as

condições fisiológicas existentes no período da primeira infância. E porquê? Porque, sendo o metabolismo da criança mais acelerado comparativamente ao do adulto, reproduzindo tais condições, é possível fazer com que a capacidade de reparação orgânica seja tão eficaz no adulto quanto o era em criança. Assim, numa sessão, os diversos exercícios/danças são propostos segundo uma curva orgânica, ou seja: a uma primeira parte em que, através de exercícios que activam e estimulam o sistema nervoso simpático-adrenérgico, segue-se uma segunda parte em que um outro conjunto de exercícios é gerador de uma maior estimulação, agora, do sistema parassimpático colinérgico. Depois, tendo passado por um pico de activação máxima e por um estado de regressão máxima, a aula termina com uma activação progressiva o que proporciona, no final, uma sensação de equilíbrio e bem-estar.

Esta acção reguladora do sistema neurovegetativo é geradora de renovação orgânica, renovação que se processa principalmente durante os estados vivenciais de regressão e transe. A palavra transe significa em Biodanza “trânsito” ou seja a passagem pulsante entre um estado de consciência em que a pessoa amplia a noção de singularidade (“consciência de si”) para um estado regressivo fusional durante o qual a acção do ego diminui, sendo possível experienciar a dissolução no indiferenciado e um estado vivencial de profunda regressão, como que um retorno ao estado perinatal, gerador de renovação, reparação e compensação mediante a intensificação do sistema metabólico.

A sensação de renovação orgânica, estimulada na Biodanza através de exercícios que induzem os estados de transe e regressão é intensa e profundamente integradora.

Relativamente à expressão *reeducação afectiva*, este é um aspecto crucial da Biodanza que considera ser o centro dos afectos o centro do núcleo integrador.

As perturbações a este nível verificam-se na falta de capacidade para estabelecer relações afectivas e, de um modo geral, na dificuldade que muitas pessoas sentem em relacionar-se com os outros.

Esta dificuldade é observável, inclusive, já na infância e expressa-se em comportamentos de violência tanto na escola como na família e na rua.

Baixos índices de afectividade fazem do homem moderno um ser que, frequentemente pouco humano ou até profundamente desumano, precisa de uma reeducação a partir do afecto. A Biodanza “considera que é um objectivo essencial

estimular a afectividade desde os primeiros anos de vida pois ao longo de todo o seu trajecto as pessoas vivem de uma forma em que o amor é o grande ausente.

Reeducação afectiva significa aprender a conectar-se consigo e com os outros a partir do coração, desenvolver a capacidade de estabelecer vínculos e ser solidário. O gesto afectivo, essência da Biodanza, garante um nível de nutrição sem o qual graves patologias podem ser desenvolvidas mas a sua função vai para além do equilíbrio psicológico do qual é gerador. O gesto afectivo, ao estimular a afectividade, actua directamente num núcleo (o dos afectos) que é o grande núcleo integrador despoletando no ser humano a autenticidade e o processo que conduz a uma verdadeira humanização.

Biodanza é ainda, de acordo com a definição oficial, *um sistema de reaprendizagem das funções originárias da vida* a qual consiste na sensibilização dos instintos básicos ou “funções originárias da vida” tal como são denominados em Biodanza.

Existe na nossa cultura a tendência de associar instinto a irracionalidade, mas é um facto que na função instintiva se revela a sabedoria biológica da espécie que a Biodanza se propõe resgatar num estilo de vida que esteja em coerência com esses impulsos.

Este aspecto inerente à Biodanza tem a ver, em primeiro lugar, com a natureza das “funções originárias da vida” ou seja com a natureza dos instintos que são inatos e têm como finalidade biológica a adaptação ao ambiente indispensável à sobrevivência da espécie.

Em segundo lugar tem a ver com o facto de “a força do impulso diminuir à medida que ele se satisfaz”. Esta auto-regulação da força instintiva assenta numa base orgânica, numa infra-estrutura neuroendócrina, numa sabedoria biológica pelo que libertar a força instintiva vivendo em coerência com esses impulsos inatos é um modo natural (e não um perigo) de responder harmoniosamente às necessidades orgânicas e assim manter a saúde” (Toro 2002, p. 36).

Em terceiro lugar, importa salientar que, subjacente a algumas propostas em psicoterapia, existe a ideia de que a saúde está vinculada à fonte original da vida. Em Biodanza pretende-se restabelecer o valor terapêutico e educativo da libertação da força instintiva numa perspectiva de exaltação de vida.

A definição de Biodanza inclui ainda um outro conceito que é o conceito de “*vivência*” que é necessário conhecer para que a definição de Biodanza possa ser compreendida.

O conceito de *vivência* começou por ser definido pelo filósofo humanista Wilhelm Dilthey a partir do termo alemão “*Erlbnis*”, concepção que teve influência na fenomenologia de Merleau Ponty, na ontologia de Heidegger e na sociologia de Max Weber.

Rolando Toro redefiniu-o. *Vivência*, em Biodanza, significa: “experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, o que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais” (Toro 2002, p. 30). E, como ele próprio afirma, estruturou uma metodologia que “através da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo” tem esse objectivo, o de induzir *vivências* integradoras.

Vivenciar ou “entrar em *vivência*” é, então, experienciar a qualidade existencial de estar “aqui e agora” completamente presente, o que implica uma profunda e imediata conexão do indivíduo consigo mesmo enquanto totalidade ou seja ao nível cognitivo, vivencial e visceral, já que o estado vivencial envolve o organismo no seu todo e não apenas, por exemplo, as funções corticais. Importa realçar que, no estado de *vivência*, aqueles níveis estão neurologicamente relacionados e podem condicionar-se reciprocamente ainda que possuam autonomia. Pois, quando as experiências ocorrem de uma forma que não abrange aqueles três níveis no seu todo, as respostas comportamentais expressam uma forma dissociativa de existir/viver. Do que foi dito infere-se que a *vivência* tem um efeito imediato de integração e, uma vez que a Biodanza é um sistema de integração, a *vivência* é a própria essência da Biodanza.

Enquanto base do método em Biodanza, as *vivências* são induzidas “pela música, pelo canto e por situações de encontro em grupo”, tal como vem na definição oficial atrás registada.

Relativamente a este aspecto, importa dizer que o *grupo* é essencial. Não existe Biodanza solitária pois vivemos em relação e a Biodanza, enquanto sistema de reeducação afectiva, induz a novas formas de comunicação onde o vínculo afectivo se vai estabelecendo naturalmente e com autenticidade.

O todo grupal, que simboliza a grande comunidade humana, é um “continente afectivo que acolhe e nutre. No seu seio, a Biodanza cria um espaço de permissão onde cada pessoa é rodeada de condições que facilitam a expressão de si, da sua singularidade. A partir da “consciência de si, “assumir-se como ser único no mundo” corresponde a um “processo” que cada pessoa vai desenvolvendo de acordo com o seu próprio ritmo, sustentada pela nutrição grupal.

Com base numa metodologia própria (cuja essência é como vimos a vivência), a Biodanza facilita a “expressão da identidade”. Este processo, que é inerente a “cada pessoa” só pode ocorrer no seio do “seu grupo” e faz parte de todo um processo de desenvolvimento humano, facilitado pela Biodanza.

Quando se fala em “ identidade”, conceito extremamente complexo que tem a ver com “singularidade”, não se deve confundir identidade com personalidade. Enquanto personalidade tem a ver quer com “personagem” de acordo com os papéis socialmente desempenhados quer com a máscara que a pessoa coloca para se proteger, “identidade” é algo diferente. Está relacionada com a “sensação intensa e comovente de estar vivo”, com a noção de ser diferente, com o acto de perceber-se “ser único no mundo, parte integrante de uma totalidade maior”.

Dessa sensação de estar vivo, de nos considerarmos únicos e originais, por outras palavras, de assumirmos a nossa própria identidade, resulta a vivência do amor-próprio. Pois, o amor a si mesmo, a auto-estima são decorrentes de todo o processo que passa pelo desenvolvimento da nossa capacidade de assumirmos e expressarmos a nossa singularidade.

A Biodanza, ao facilitar a expressão da identidade, tem um importante valor preventivo relativamente a perturbações no âmbito da identidade quer biológica quer psicológica.

Quanto à dança e à música, referidas na definição oficial e relacionando-as com este aspecto da identidade, a dança activa o núcleo central da identidade (sensação comovente de estar vivo), enquanto a música é permeável à identidade. Ambas fazem parte integrante da Biodanza, portanto.

Podemos então dizer que a música, o movimento e a vivência são três elementos que formam uma “unidade”, um “conjunto organizado” em Biodanza.

A música é indispensável. Através da sua linguagem universal tem um enorme poder deflagrador indo directamente à emoção sem passar pelo filtro analítico do pensamento. O poder deflagrador é acentuado quando movimentos corporais a acompanham e respondem coerentemente aos estímulos.

Em síntese e de uma forma simplificada, podemos dizer que a Biodanza é um conjunto teórico prático coerente. Tendo uma base científica cujos avanços vai integrando enquanto sistema aberto que é, distingue-se de todas as práticas alternativas não estando ligada a quaisquer ideologias ou crenças.

A realização de exercícios específicos que compõem uma aula são inspirados no significado primordial da dança, a partir de gestos naturais do ser humano e destinados a activar as potencialidades afectivas que nos conectam a nós mesmos, aos nossos semelhantes e ao universo (Toro 2002, p. 14).

Em cada sessão de Biodanza, que é estruturada como uma unidade coesa, é criado um espaço de permissão facilitador da expressão dos potenciais genéticos através de todo um conjunto de factores (ecofactores positivos) que estimulam esses potenciais ao mesmo tempo que geram respostas psicofisiológicas de saúde e bem-estar. A eficácia dos exercícios em cada sessão assenta na integração entre a música, o movimento e a vivência, numa unidade ou conjunto organizado em que cada um dos elementos é inseparável da totalidade.

Através de uma metodologia que se articula a partir da integração entre aqueles três elementos, vão sendo criadas condições facilitadoras da expressão da identidade – a intensa sensação de se sentir vivo e ser “alguém” ou seja “um todo único na sua singularidade e no mundo”.

### ***O modelo teórico em Biodanza***

Com o objectivo de melhor caracterizar a Biodanza para poder entender o alcance da sua acção durante aquela fase de especial vulnerabilidade da vida humana ao longo da qual a pessoa se sente a envelhecer, importa referir-mo-nos ao “Modelo Teórico” em que assenta a Biodanza.

Sabendo que os modelos científicos - tão importantes para a compreensão e conhecimento da realidade – estão em permanente evolução (o modelo do universo de Ptolomeu foi modificado por Kepler e por Galileu, melhorado por Newton e mais tarde



por Einstein), compreende-se que o modelo teórico da Biodanza (cujo primeiro eixo foi esboçado com o “continuum identidade \_\_\_\_\_ regressão e vice versa) tenha também ao longo de 35 anos vindo a ser modificado e enriquecido a partir da sua estrutura original.

Sem pretender enveredar por um desenvolvimento de todos os seus aspectos, importa, contudo, destacar alguns elementos referindo-os de uma forma muito simplificada.

O primeiro refere-se ao facto de o modelo teórico da Biodanza ser, relativamente ao ser humano, um modelo do “homem cósmico”, olhado como um todo na sua dimensão biológica, psicológica e cósmica.

O segundo refere-se ao facto de “a partir da primeira configuração do modelo atrás referenciado, ou seja com a proposta da pulsação entre uma tensão aferente (centrípetas), acompanhada por um aumento da vivência da identidade, e uma expansão (centrífuga), que é acompanhada por uma vivência de dissolução na totalidade o que constitui o eixo horizontal do modelo, este ter sido enriquecido com a criação de um segundo eixo chamado vertical e das linhas de vivência

As linhas de vivência são cinco e representam a expressão e a integração do potencial humano, conceito que se exprime na trama das linhas de vivência. O desenvolvimento evolutivo realiza-se, assim, à medida que os potenciais genéticos encontram oportunidade para se expressarem na existência”. Ou seja, do desenvolvimento e integração das cinco linhas de vivência resulta a expressão do potencial genético: potencial de vitalidade relacionado com os instintos de conservação e sobrevivência; Potencial de sexualidade relacionado com o instinto sexual; Potencial de criatividade relacionado com o instinto exploratório; Potencial de afectividade relacionado com o instinto gregário; Potencial de transcendência relacionado com o instinto de fusão. A expressão dos potenciais, mediante as linhas de vivência, realiza-se de forma interdependente representando esse processo a expressão da identidade.

A este respeito, importa realçar um terceiro aspecto que consiste no facto de a expressão da identidade (singularidade inerente a cada ser humano) ser um processo que está representado no eixo vertical do modelo teórico e que parte do potencial genético até à integração. Ou seja, a expressão da identidade (singularidade inerente a cada ser humano) é um processo que está em evolução constante ao longo da vida (ontogénese),

processo que está representado no eixo vertical do modelo teórico e que, como foi dito, parte do potencial genético até à integração humana. Por outras palavras, ainda, à medida que a pessoa vai expressando os seus potenciais – potencialidades herdadas geneticamente estando contidas nos cromossomas onde existem centenas de genes, muitos em silêncio ao longo de toda a existência, “*havendo genes de expressão precoce e genes de expressão tardia, sendo, pois, importante estimular o desenvolvimento genético durante toda a curva da existência*” (Toro 2002 p. 81), a pessoa vai revelando/expressando a sua identidade que é a sua própria essência.

Relativamente à expressão dos potenciais, a Biodanza agrupa-os em cinco categorias, sendo a sua manifestação estimulada, (durante as aulas) de forma independente através das correspondentes linhas de vivência. Ou seja, cada grupo de potenciais - potencial de vitalidade, de sexualidade, de criatividade, de afectividade e de transcendência – expressa-se segundo a respectiva linha de vivência.

Os dois eixos, um horizontal e pulsante o outro vertical e estável, ao longo dos quais o modelo teórico se articula, estão colocados dentro de “uma espiral que representa a abertura do modelo aos processos universais de gestação da vida.” Vida que é gerada no interior do universo partindo-se do princípio /hipótese de que o universo possui uma programação orientada para a vida.

Em quarto lugar, importa ainda realçar o facto de que o Modelo Teórico da Biodanza se centra na evolução da vida e que a vida é movimento pois é do próprio movimento que a vida emerge numa dança primordial de aparente desordem que acontece no seio da infinita poeira cósmica. Quanto ao ser humano, que é expressão de vida na sua mais complexa forma de expressão, não pode ser pensado isoladamente do processo de génese da própria vida. Assim, o Modelo Teórico da Biodanza é o modelo do *homem cósmico* que existe num processo contínuo de desenvolvimento e integração, modelo que tem, como referência imediata e central, a VIDA.

### ***O princípio biocêntrico***

A Biodanza é, assim, basicamente um sistema de desenvolvimento humano cuja teoria é estruturada a partir do “princípio biocêntrico”. Este “tem como referência imediata a vida e inspira-se nas leis universais que conservam vivos os sistemas e tornam a sua evolução possível”. Parte do facto inquestionável da existência da vida aqui e agora,

da vivência de estar vivo, da certeza que tal vivência fornece. De acordo com o princípio biocêntrico, no centro de tudo está a vida.

O prefixo “bio” significa “vida”, que na perspectiva da “Biodanza”, não é a consequência de processos atômicos e químicos como, quando se fala em “vida” de um ponto de vista biológico (com base nos quais, aliás, o envelhecimento é explicado na abordagem gerontológica).

Na perspectiva da Biodanza, Vida é como que um programa que está implicado e é guia na construção do Universo”. Tem uma matriz cósmica e o que existe - desde uma planta a um animal ou a qualquer ser, seja ele um ser humano ou um ser microscópico - todo o ser vivente, portanto, faz parte de um ser vivente maior. Tudo o que existe faz parte do Universo que existe porque existe Vida e não o contrário.

A existência da “Vida” é, na verdade, algo de inquestionável, mas perante a evidência de tal facto, enquanto o pensamento tradicional *“sustenta que a vida nasce das várias combinações dos elementos químicos em certas condições de temperatura e de pressão apropriadas, num ambiente onde já estava presente a água, o carbono, o fósforo, o sódio e outros elementos”* a Biodanza sustenta, diferentemente que *“o universo, como totalidade, pode ser concebido como um organismo criador de vida dentro do qual a vida se expressa numa infinidade de formas* (Toro 2002, p. 51).

De acordo com esta forma de ver, tudo o que existe é expressão de vida e o universo é, assim, um sistema vivente maior de grande complexidade que, organizado em função da vida, pode ser visto como um gigantesco holograma vivo. Neste sentido, *a vida* - inquestionável na sua existência – ***está no centro de tudo o que existe***. Esta é forma de enunciar o princípio, que em Biodanza é central e se denomina **“Princípio Biocêntrico”**.

O respeito primordial pela Vida (o universo, organizado em função dela, está vivo desde o começo) restabelece a noção de “sacralidade da vida” na nossa dessacralizada sociedade, no seio da qual cada ser humano existe ao longo de todo o seu ciclo vital, nomeadamente ao longo do processo de envelhecimento o qual é inerente à vida.

O Princípio Biocêntrico equivale, assim, a uma proposta de reformulação dos valores culturais da nossa civilização, pois ao tomar como referência central o respeito pela vida, ao resgatar a “sacralidade” que lhe é inerente, é a base de um estilo de vida “pró-vida” reflexo dos parâmetros da vida cósmica.

O Princípio Biocêntrico (a partir do qual é estruturado o sistema Biodanza) equivale a um novo paradigma que atribui total prioridade ao ser vivo. Este facto é ponto de partida para estruturar novas percepções, nomeadamente no que se refere à do envelhecimento que é perspectivado à luz da Biodanza, e tal como temos vindo a referir, de uma forma diferente da tradicional, já que assenta num novo conceito de envelhecimento

#### **4.2. Um novo conceito de envelhecimento**

Olhar o envelhecimento com base numa percepção biocêntrica do mundo e da vida equivale a perspectivar o processo que é envelhecer de uma forma diferente da tradicional.

Tradicionalmente o envelhecimento humano tem sido olhado como um processo “de detioramento biológico e mental”. Um desgaste inevitável do organismo que, com o passar do tempo, leva a uma perda progressiva da capacidade de adaptação ao meio em que vivemos.

Este conceito de envelhecimento baseia-se num conjunto de observações clínicas que vão desde a rigidez motora à diminuição da capacidade sensorial e a outras questões tais como problemas de memória e diminuição das funções sexuais. Realidades tidas como certas pois, quando se fala em idosos, é nos seus “problemas” que o pensamento se concentra, influenciado, aliás, pelos estereótipos sobre eles existentes na nossa sociedade idadista – aspectos que foram abordados no ponto 3 do trabalho.

Sem idealizar a velhice é, contudo, fundamental encarar positivamente a experiência de envelhecer, avançando para ela, como se avança para um ponto de luz, alicerçados em exemplos que vão nesse sentido e num novo conceito de envelhecimento

Diferentemente do olhar tradicional, que vê o percurso vital do ser humano como um percurso que vai do nascimento seguido da infância e da juventude passando pela maturidade e finalmente pela velhice até à morte (com a qual a vida termina) ou seja em circuito fechado, a existência humana é, do ponto de vista do Princípio Biocêntrico, olhada como um processo de desenvolvimento em espiral.

O conceito circular da vida, implícito na sequência das várias fases que se sucedem e que terminam com a morte, presta-se a uma forma de pensar o envelhecimento em termos de “declínio e decadência”. Este facto é, como vimos no último parágrafo do

capítulo anterior, reconhecido pela Gerontologia que, reconhecendo igualmente a necessidade de se ultrapassar uma visão do envelhecimento centrada no declínio e na doença, desenvolveu, como também vimos, toda uma reflexão apoiada em estudos sobre o “envelhecimento bem sucedido”

Não obstante tais estudos e reflexões, prevalece ainda a referida forma de olhar o envelhecimento centrando-o na doença e no declínio o que se interliga, aliás, com considerações de ordem biológica segundo as quais o detioramento orgânico seria determinado geneticamente tal como a morte.

Do ponto de vista do Princípio Biocêntrico, tal hipótese é inaceitável, já que “vida é vida” alimentando-se de vida, o que gera mais vida, num universo que está vivo desde o começo. O que nos liga uns aos outros e a tudo o que existe é a vida, a matriz cósmica da qual os homens se encontram desconectados no emaranhado de diversas formas destrutivas de viver. A Biodanza, cujas ações são orientadas em função da vida, vida que é sagrada, potencializa a expressão do poder evolutivo que lhe é inerente. O ciclo vital do ser humano não é visto em circuito fechado mas antes como um processo de desenvolvimento em espiral. A espiral existencial do homem equivale, assim, a um processo de permanente socialização e humanização representando cada giro da espiral um desenvolvimento expresso em ações e experiências cada vez mais perfeitas. O ser humano, enquanto sistema vivente, caracteriza-se, assim, não só por uma tendência para o equilíbrio interno (omeostase), mas também e segundo este ponto de vista pela existência de “transtasis”, ou seja por saltos evolutivos de uma rampa de diferenciação para uma outra mais elevada.

Assim, uma nova percepção do envelhecimento – nova no sentido em que, decorrente do Princípio Biocêntrico, potencializa a expressão do poder evolutivo inerente ao ser humano – leva a que o valor da velhice seja avaliado segundo parâmetros diferentes daqueles que são usados, quando se olha a velhice, da forma tradicional, como um período de declínio e decadência.

Contrariamente a esta forma de perceber o envelhecimento, olhar a velhice a partir do Princípio Biocêntrico leva à descoberta de todo um conjunto de potencialidades que se manifestam ao longo do processo de envelhecimento, às quais Rolando Toro, criador da Biodanza, chamou “potenciais de expressão tardia.

#### **4.3. Potenciais de expressão tardia**

A designação “potenciais de expressão tardia” deriva do facto de tais potenciais se manifestarem numa fase mais tardia da vida e não antes, já que é necessária toda uma maturidade e visão mais global da vida para que os mesmos possam revelar-se.

Contudo, esses potenciais de expressão tardia mantêm-se, regra geral, somente latentes sem poderem ser expressos, ao longo das últimas fases da existência, já que a nossa sociedade, ao invés de estimular o seu desenvolvimento, num processo inverso, bloqueia a sua expressão. Ao serem olhados como um peso de elevado custo social, os idosos, globalmente falando e com o avançar dos anos, tendem a entrar mais rapidamente num processo de declínio e deterioramento.

*A Biodanza perspectiva o envelhecimento de uma forma em que, pelo contrário, a existência desses potenciais é realçada, potenciais que, como também já foi dito, são denominados “de expressão tardia “ e que Rolando Toro inventariou sistematizando-os em diferentes áreas: Área da percepção e inteligência, área da sensualidade e da afectividade, área da criatividade, área da transcendência.*

Confirmando esta forma de perspectivar “envelhecimento e desenvolvimento humano”, existem, contudo numerosos exemplos de pessoas que envelhecem e vivem uma velhice em plenitude expressando todo um tesouro de potencialidades criativas.

O reconhecimento deste facto faz com que, desde há algumas décadas, tenham vindo a ser efectuados estudos sobre as condições de pessoas de idade avançada, estudos que comprovam a existência dos referidos potenciais de expressão tardia. De acordo com esses estudos, tende-se a ver o envelhecimento como um processo ao longo do qual algumas funções diminuem, outras se mantêm a par de outras, ainda, que aumentam na sua eficácia. Contam-se entre as primeiras, a memória e a passagem do pensamento à acção. Naquelas que se mantêm, incluem-se a capacidade de compreender, de dar e receber informação. E, entre as que aumentam a sua eficácia com a idade, estão a consciência de estar vivo, a capacidade de integrar a afectividade com a sensualidade e a de ver a totalidade.

Explicitando, no que se refere a esta última capacidade relacionada com aquilo que para a Biodanza significa “transcendência” e tendo como base que “transcender”, segundo a Grande Enciclopédia de Agostini 1973, significa superar, ultrapassar um certo limite, ir além, podemos acrescentar: As pessoas idosas que tenham resolvido as questões inerentes ao seu próprio Ego, interessam-se frequentemente pelo conhecimento dos

mistérios do universo e da origem da vida e têm uma maior facilidade para vivenciarem a experiência mística e a percepção da totalidade cósmica.

Na área da criatividade existem exemplos de uma tendência para produzir obras com maior maturidade de forma e conteúdo. Comparando duas obras de Tiziano que representam o mesmo tema, uma pintura criada aos 66 anos de idade e depois aos 94 anos, são evidentes as diferenças entre as duas versões tanto do ponto de vista técnico como estrutural.

No que diz respeito à percepção de sistemas integrados, as pessoas idosas, desenvolvem uma forma especial de inteligência que selecciona os aspectos essenciais de um sistema, desprezando as pequenas particularidades. Manifestam capacidade de desenvolver o sentido global de uma situação e têm “visão de altura” – capacidade de apreender os factos a uma certa distância, nas suas verdadeiras proporções.

Na área da sensualidade e afectividade, a dissociação entre ambas tão frequente nos jovens é rara nos idosos, existindo da sua parte uma maior sensibilidade face ao prazer em virtude de valorização emocional da experiência. Também é maior a sua capacidade para dar continente afectivo àqueles que sofrem, existindo da sua parte um maior o sentido de paternidade.

Perante estes factos, é possível inferir que os potenciais de expressão tardia, se forem objectivamente encarados e estimulados, representam um potencial de progresso enorme no processo de evolução da sociedade. Infelizmente, tais potenciais são ignorados na nossa cultura. Regendo-se por parâmetros de consumo e tendo como escala de valor o índice produtivo de cada cidadão, os idosos são olhados como um peso de elevado custo social. Quanto à velhice, ela é basicamente olhada como aquela etapa do ciclo vital que se caracteriza por um declínio, declínio esse que pode ocorrer de forma mais ou menos progressiva ou mais ou menos abrupta.

Na perspectiva da Biodanza, o conceito de envelhecimento que decorre do Princípio Biocêntrico, é “novo”, na medida em que (sem negar os factos menos bonitos inerentes ao envelhecimento) resgata o valor da velhice, ou seja o valor da própria vida na sua última fase. Seria importante nunca deixar de ter presente que o “ser humano” que é “Ser” em estado “humano”, é um projecto inacabado; E que cada ser humano existe para dar continuidade à sua senda de evolução enquanto ser cósmico e ser de espécie.

Viver aqui e agora é uma oportunidade que importa não desperdiçar em nenhum momento ou etapa do ciclo vital.

Desta forma, o novo conceito de envelhecimento que decorre do Princípio Biocêntrico leva a que seja possível ver a pessoa idosa no seu todo, que o mesmo é dizer um “ser humano integral”.

#### **4.4. Idoso, ser humano integral**

Olhar o envelhecimento vendo nele um processo em que algumas capacidades diminuem, outras se mantêm e outras aumentam, um processo em espiral e não em circuito fechado, alicerçados num “novo conceito de envelhecimento”, equivale a configurar uma nova imagem do “idoso” que o representa na sua dimensão orgânica, psicológica e cósmica.

Uma imagem que o representa, assim, no seu todo tomando como principal referência a matriz cósmica da vida. Que o faz pulsar em uníssono com o Universo – um Universo orgânico, Ser e Todo Maior do qual o ser humano é parte integrante.

Trata-se de, sem ignorar o que lhe é inerente pelo facto de ser “idoso”, ter paralelamente presente a dimensão transcendental que lhe é inerente enquanto todo, ou por outras palavras enquanto “ser humano integral”.

Todos os seres humanos, nomeadamente os idosos, pois é sobre eles que incide o foco do nosso trabalho, são um todo inseparável, através de cujo corpo ou sistema físico se expressa não só a sua dimensão psicológica, mas também algo que faz parte da Vida que neles habita; O “Belo”, o “Sagrado”. O “Inefável”; “Algo” que é inerente ao Ser e que não envelhece nunca. É o elemento da transcendência, o carácter transpessoal ou o Espírito, conforme o que se opte por lhe chamar. Omitir tal dimensão equivale a não olhar o idoso enquanto todo/ ser integral, que existe integrado num Todo maior no qual é, portanto, uma parte.

Acresce, porém, que para a Biodanza, assente num Modelo Teórico que sumariamente atrás explicitámos, o ser humano é também um ser de espécie com instintos e necessidades básicas. Olhar o idoso segundo esta perspectiva, uma perspectiva bio-antropológica, equivale a uma outra mudança na perspectiva relativamente à forma como o envelhecimento é tradicionalmente olhado. Isto é, olhando o ser humano enquanto “totalidade” com dimensão cósmica (expressão de Vida) por um lado, e simultaneamente



como um ser de espécie com uma raiz biológica, por outro lado, permite-nos ver em todo o ser humano, logo na pessoa idosa, um ser humano integral, alguém que é ao mesmo tempo um ser cósmico e um ser de espécie.

Enquadrando este tema no todo das ciências humanas, estas, à semelhança do Sistema Biodanza, também olham o “homem” na sua totalidade. São inúmeros os estudiosos cuja abordagem se centra numa visão integral do ser humano. Em títulos tais como “o indivíduo é somente um órgão da espécie” de Von Uexküll ou “Influência do Ânimo nos Mecanismos Reguladores” de López Ibor ou “Evolução e Expressão” de Darwin, por exemplo é visível que pertence ao passado a ideia de corpo ou ser humano como estrutura mecânica., separada, isoladora. A visão de que somos seres sociais, culturais, emocionais e espirituais é a visão de um novo paradigma que nos leva a ver sempre no todo a parte e em cada parte o todo, tanto ao nível do indivíduo (integração individual), como da sociedade (integração social) ou da natureza enquanto Todo (integração ecológica).

Uma vez que esta forma de olhar o ser humano abrange, naturalmente, todas as etapas do seu ciclo vital, é de realçar as palavras de António Manuel da Fonseca quando este autor na sua abordagem psicológica do envelhecimento afirma que “...é muito difícil falar de idosos sem lhes associar categorias antigas como a de “os veteranos” ou recentes como a de “seniores”. Segundo aquele autor “...a única forma de evitar a “caricaturização” dos idosos na nossa sociedade é olhar para uma pessoa idosa ... simplesmente como uma *pessoa*, com direitos e obrigações, com alegrias e angústias, com desejos e frustrações, ou seja como ser humano que viva com a sua condição existencial à semelhança de qualquer outro”.

A esta forma de ver o idoso agregamos, contudo, um elemento que à luz da Biodanza, faz toda a diferença: o facto de esse ser humano que vive a sua condição existencial de “idoso”, ser um ser humano integral e nunca o deixar de ser até ao final do seu ciclo de vida aqui e agora.

As necessidades e os desejos permanecem ao longo do tempo para lá da idade. Necessidades de segurança, de pertença e de afecto que, categorizadas por Maslow, pedem para ser satisfeitas, enquanto seres gregários que somos, à semelhança do que acontece com outros seres de outras espécies. Outras necessidades, ainda, estas estudadas pelo psicólogo Murray, de conservação, de ordem, de reconhecimento, de autonomia e

liberdade as quais, relacionadas com a força dos instintos, se manifestam de uma forma saudável ou patológica conforme são ou não são satisfeitas. Assim a saúde versus doença, a alegria versus depressão, a ternura de coração versus ressentimento e rancor são, em última análise, manifestações e sentimentos que resultam do tipo de vivências que o ser humano integral vai experienciando ao longo de toda a sua existência.

Uma nova imagem do idoso que o represente na sua dimensão orgânica psicológica e cósmica permite olhar as suas necessidades e carências, desejos e frustrações, as suas patologias e o seu valor a partir de um outro ângulo. Uma visão integral do “idoso” permite perspectivá-lo enquanto alguém vivo dentro do seu ambiente e em relação com os outros, alguém que, aceitando o envelhecimento, pode envelhecer e continuar a ter prazer... de viver. Esta é uma nova forma, diferente da tradicional, de encarar o envelhecimento, os idosos e a velhice.

É de referir, neste enquadramento, a experiência de” Oliver de Ladoucette, que vê centenas de seniores por ano e que é categórico ao dizer: ”As pessoas têm medo de envelhecer porque sofrem como os outros as encaram. Sentem-se feias, inúteis, um peso para a sociedade. É preciso começar por mudar de perspectiva em relação aos idosos” (Hennezel, 2011, p. 57).

Mudar de perspectiva de forma a vermos no “idoso” um ser humano integral e no envelhecimento uma oportunidade de continuar a viver e de ser feliz.

Esta é uma das metas da Biodanza que resgata a alegria de viver e cuja prática numa fase mais tardia do ciclo vital equivale a pôr em acção mecanismos que induzem mudanças na forma de sentir e viver a condição existencial inerente à passagem para a última etapa da vida.

Como actua a Biodanza na vida das pessoas de idade mais avançada considerando as especificidades inerentes à sua nova condição existencial; Que mudanças na forma de sentir e de viver são facilitadas ao longo do processo de envelhecimento pela Biodanza, sistema de desenvolvimento humano dirigido a pessoas de todas as idades; Qual o significado desta prática na vida de todos aqueles que já passaram a meia-idade é o tema e principal linha orientadora do capítulo que se segue.

## **Capítulo 5 – A prática da Biodanza no entardecer da vida**

*O pai Tempo nem sempre é um pai duro, e,  
embora não permaneça com nenhum dos seus filhos,  
muitas vezes assenta suavemente a sua mão sobre aqueles  
que o usaram bem.*

Charles Dickens, *Barnaby Rudge*, 1841

### **5.1. - O significado humano envelhecer a dançar a “Dança da Vida”**

A dança foi desde sempre e para todos os povos uma celebração através da qual o ser humano se afirmava como membro de uma comunidade que o transcendia. Na dança o homem está inteiro e, não havendo mediação pela palavra, expressa o indizível.

A Biodança que é, metaforicamente, a “Dança da Vida” tem a sua inspiração nas origens mais primitivas da dança. Praticá-la é uma proposta para resgatar esse sentido de integração original, fornecendo recursos contra a solidão do homem contemporâneo, sentimento de *solidão* que, relativamente ao envelhecimento, “surge como o principal aspecto de toda a problemática relativa à satisfação de vida e bem-estar psicológico do idoso, independentemente do contexto em que ele vive (Fonseca 2006 p 146).

Envelhecer a dançar a “Dança da Vida”, para além dos efeitos que desencadeia na vida da pessoa levando-a a “envelhecer bem”, reveste-se de um profundo significado pessoal com dimensões sociais, já que equivale a uma forma de “envelhecer feliz.”

Esta perspectiva do envelhecimento – envelhecer mantendo acesa a chama da vida e com alegria de viver - oposta à forma negativa como a velhice é olhada na sociedade ocidental, é de algum modo partilhada por alguns pensadores, nomeadamente o teólogo Anselm Grun, para quem “a velhice pode ser fonte de felicidade se a descobirmos como uma arte”.

De acordo com esta abordagem de carácter mais filosófico e segundo o autor atrás citado, envelhecer não é meramente um fenómeno que a todos afecta física, psicológica e socialmente, mas comporta em si um significado. É do reconhecimento desse significado que depende a aceitação do envelhecimento e é dessa aceitação que, por sua vez, depende a possibilidade de, através da aprendizagem da *arte de envelhecer*, esse processo poder ser vivido de uma forma positiva e feliz.

Assim olhada, a última etapa da vida humana não um tempo de perda, mas antes um tempo diferente em que a felicidade continua a ser razão para viver, um tempo que

continua a ser de sonhos, de realizações, de esperanças e de aprendizagem pois envelhecer é algo que é preciso e todos podem aprender se a isso se dispuserem.

Ainda, na mesma perspectiva filosófica e relativamente ao significado que “envelhecer” comporta, C. G. Jung, o conhecido e eminente psicanalista suíço que compara a vida do ser humano ao percurso do Sol, significando a manhã o desenvolvimento do indivíduo e o entardecer o seu envelhecimento, o significado da velhice “consiste em aceitar a diminuição das capacidades físicas dirigindo o olhar para o interior” de si mesmo onde reside uma grande riqueza.

Nessa contemplação e descoberta interior reside para Jung o valor especial da velhice, aspecto que Hermann Hesse, poeta que utilizou uma parte do ideário de Jung na sua poesia, não contesta, acrescentando, porém que “envelhecer não é apenas uma desintegração e um definhamento pois, tal como todas as etapas da vida, tem o seu próprio valor, magia, sabedoria”.

Nessa sabedoria reside, segundo o teólogo Romano Guardini, o primeiro significado da velhice, pois todo aquele que contemplando o seu percurso, compreende melhor as diferentes ligações no todo da sua vida, torna-se sábio sendo este, então, o primeiro significado e tarefa da velhice: tornar-se sábio. O segundo significado tem a ver com a maior proximidade que o idoso tem com a eternidade e relativização de tudo o que é terreno pois, perante o Eterno, tudo o que é terreno se relativiza. Compreender o(s) significado(s) da velhice é, então e de acordo com este ponto de vista, fundamental, já que retomando o que atrás foi dito, é do reconhecimento desse(s) significado(s) que depende a aceitação do envelhecimento e desta a arte de envelhecer. Arte difícil, mas que, segundo o teólogo citado, todos podem aprender encarando o envelhecimento não como um tempo de perdas mas antes como um tempo diferente, um tempo que continua a ser de sonhos e de realizações, ao longo do qual a felicidade continua a ser razão de viver.

À luz da Biodanza cuja teoria, tal como vimos no capítulo anterior, se estrutura do Princípio Biocêntrico, a razão de viver, ou por outras palavras, o sentido da vida está na vida ela mesma e dançá-la é a proposta para viver e envelhecer de “forma feliz” mantendo acesa a chama da vida.

Assim, enquanto a perspectiva filosófica tece reflexões considerando a renúncia e a aceitação regras básicas na arte de envelhecer a fim encontrar na velhice uma fonte de felicidade, a Biodanza de forma concreta através de uma prática com projecção

existencial foca-se na parte sã. Tendo como principal objectivo produzir modificações na qualidade de vida, estimular a alegria de viver e facilitar nos idosos a expressão de potencialidades latentes, pretende fazer com que as pessoas vivam mais, vivam melhor com aquilo que, perante os limites de um tempo em decréscimo, se torna muito mais precioso do que era antes: amor, convívio, saúde, alegria.

Envelhecer a dançar a “Dança da Vida” é estar num processo em que adaptar-se não é meramente reconciliar-se com as limitações que vão surgindo, mas antes ficar receptivo ao novo com o poder transformador da Biodanza. Pois, se a velhice ao dizer que já não é possível ter tudo, tem o poder de concentrar as energias em tudo o que há, a Biodanza tem o poder de transformar e de contribuir para uma nova forma de envelhecer.

Como actua de modo a que tal seja possível é o tema do ponto que se segue.

## **5.2. Acção da Biodanza e envelhecimento**

Os mecanismos de acção da Biodanza são diversos e estão profundamente interconectados ou seja interagem entre si, já que cada um deles modifica os restantes. De entre todos, a estimulação de *vivências integradoras* é o mecanismo de acção fundamental, mas outros mecanismos existem, nomeadamente a *música* e o *movimento*. Estes três elementos são parte de um todo dinamicamente conectado residindo nessa integração a eficácia da Biodanza. Por outras palavras, ainda que a indução de vivências seja o mecanismo de acção fundamental, as vivências não acontecem se não forem acompanhadas de movimento e música. De entre todas as vivências, a da *alegria*, que a Biodanza associa à *saúde* reveste-se de um significado especial no envelhecimento.

### **5.2.1. O poder da “música, movimento e vivência”**

A *música* é indispensável. Com toda a sua universalidade e poder terapêutico no que se refere aos seus diferentes significados emocionais, a música é um instrumento de mediação entre a emoção e o movimento corporal. Através da sua linguagem universal, atinge todas as pessoas, independentemente da sua idade pois sem passar pelos filtros analíticos do pensamento, vai directamente à emoção, fazendo chegar a sua influência a todas as pessoas sejam elas pouco ou muito velhas.

Uma influência que se repercute em todos os níveis do ser e cujo poder deflagrador é acentuado quando os movimentos corporais a acompanham respondendo coerentemente aos estímulos. Indo do batuque primitivo à música clássica, as músicas utilizadas em

Biodanza precisam ser orgânicas e pulsantes, gerando efeitos diversos conforme o tipo de música utilizado: músicas harmoniosas, por exemplo, ao entrarem em sintonia com os ritmos orgânicos, fazem com que a respiração se amplie e o batimento cardíaco se torne regular despertando sensações de plenitude e paz, enquanto músicas rítmicas, tribais, desencadeiam sensações euforizantes com acção estimulante sobre o sistema nervoso simpático.

Os efeitos da música não envolvem, portanto e como se depreende, somente o “psiquismo” e as emoções, tendo já sido provada, no campo da Musicoterapia, a influência de ritmos musicais sobre o ritmo do coração bem como de certas músicas sobre a pressão arterial, aspectos relacionados com questões relativas às chamadas “doenças da velhice”. A acção da música sobre a saúde reflecte-se positivamente, ainda e também, sobre outros aspectos que atingem em especial os mais velhos, nomeadamente a broncodilatação que permite uma ventilação maior a nível pulmonar ou o aumento de secreção das glândulas lacrimais.

A influência da música vai, contudo, mais além pois a sua ressonância tem uma dimensão que ultrapassa o físico e o emocional e, ao atingir todos os níveis do ser, resulta numa experiência de totalidade.

Porém e ainda, se a este poder inerente à música - uma música que em Biodanza precisa ser uma “biomúsica, música orgânica ouvida com todo o corpo - aliarmos o poder do movimento e o poder da vivência, num todo dinamicamente interconectado, a experiência vivida resulta numa “*vivência integradora*” que, abarcando as funções emocionais, cenestésicas e orgânicas, atinge não só os estratos orgânicos e emocionais mas também o nível existencial, comprometendo, assim, a identidade como um todo.”

Relativamente ao envelhecimento, o poder do método vivencial - a indução de vivências integradoras a base da metodologia - aliado aos outros poderes da Biodanza, contém em si a essência capaz de transformar a vida da pessoa que envelhece. Isto porque, dirigindo-se a pessoas de todas as idades, a eficácia e o poder da Biodanza atinge *todas e cada pessoa* no seu todo, independentemente de serem jovens, de meia- idade ou velhas.

Por outro lado e ainda relativamente ao envelhecimento, dando a Biodanza especial importância a um conjunto de vivências integradoras entre as quais se contam as da alegria, paz, ternura, erotismo, transcendência, ímpeto vital e entusiasmo, é um facto

algumas dessas vivências têm um significado especial na vida dos mais velhos à medida que avançam na idade.

De entre elas destaca-se, em primeiro lugar, a da *alegria*, já que não é possível envelhecer bem sem alegria. Manter acesa a *chama da vida*, sentindo a *alegria de viver* está na essência de um envelhecimento feliz.

### 5.2.2. A vivência integradora da alegria – saúde e vitalidade

Tanto é possível vivenciar *alegria* numa *roda de integração inicial* em que as pessoas, pertencendo todas ao mesmo grupo etário (como no caso dos grupos específicos chamados de terceira idade) ou sendo “mais velhas” dançam no seio de um grupo heterogêneo, todas de mão dada se movimentam em euritmia grupal mal sentem esse impulso interior face ao deflagrar de uma música pulsante e vibrantemente alegre, como é possível vivenciar a alegria através de todo um conjunto muito diversificado de outras danças/ exercícios, nomeadamente simples *caminhares rítmicos alegres*.

Cada sessão de Biodanza contém exercícios e danças concebidos para aumentar o prazer e a *alegria de viver*, encontrando novas formas de comunicação em que a linguagem corporal tem total primazia. Actuando em profundidade sobre o organismo a nível psicológico e visceral, tornam possível melhorar a saúde e a qualidade de vida.

A linguagem corporal, no caso da emoção da *alegria*, “fala” através da expressão feliz do rosto e da luminosidade do olhar, através de uma respiração mais ampla e endireitar súbito do corpo, através do impulso para correr e saltar - tudo manifestações que a psicóloga Marie de Hennezel salienta no seu livro “O coração não envelhece” ao abordar a importância da alegria na vida dos idosos. Manifestações que para a Biodanza são, entre outras, indicadores de **vitalidade** através de cujos índices é avaliado o nível de **saúde**.

Relativamente a este aspecto, vem a propósito dizer que a alegria é considerada por Daniel Goleman, autor de diversas obras sobre a conexão entre os estados psicológicos e a saúde, uma “**emoção de cura**”. Uma emoção que, de acordo com os autores da obra “A Força das Emoções” (obra na qual são apresentados alguns testemunhos de alegria que permitem melhor compreender as suas diferentes manifestações e, ao mesmo tempo, inverter a tendência de descurar o que é positivo e saudável) tem sido “tristemente descurada”. Um estudo recente mostra que a investigação em Psicologia produziu

dezassete vezes mais publicações sobre a tristeza, o medo, a cólera ou o ciúme do que sobre as chamadas emoções positivas nomeadamente a alegria.

A **Biodanza**, que se foca na parte sã e, almejando resgatar “a alegria de viver, estimula a *vivência integradora da alegria*”, actua nas pessoas ao longo do envelhecimento da mesma forma que actua nas pessoas jovens ou de qualquer idade, como já foi anteriormente referido. A especificidade da vivência da alegria ao ser experienciada pelos mais velhos reside no facto de não ser tarefa fácil recuperar “a alegria de viver”, quando as notícias que chegam da idade avançada devolvem uma imagem, em geral, bastante negra da velhice. Vivenciar a alegria através da prática da Biodanza à medida que se envelhece resulta, assim, numa experiência de vida que prova à sociedade e a todos “os mais velhos” que é possível viver a última etapa da vida com alegria.

Relativamente a este aspecto e reforçando a importância da alegria ao logo do envelhecimento, a psicóloga Marie de Hennezel qualifica-a de “apaixonante” e decisiva” já que contem em si “o *poder de revolucionar a experiência de vida íntima de um idoso, às vezes fraco e vulnerável*”. De acordo com a autora

*“A alegria “modifica a percepção do nosso corpo o qual pode tornar-se mais pequeno ou maior, consoante os estados de alma o asfixiam ou o arejam”. “ Quando estamos tristes, deprimidos, angustiados, sentimo-nos apertados no nosso próprio corpo. Algo parece crispá-lo. Apetece-nos desaparecer. Mas, se aparece um sorriso, uma boa notícia, um acontecimento alegre, tornamo-nos maiores do que o mundo, somos um mar, uma imensidão astral, transbordamos de alegria,”. Quando o coração se dilata, toda a existência ganha uma nova dimensão. A nossa respiração torna-se mais ampla, o nosso corpo, antes fechado em si mesmo, ocupando apenas um espaço no seu canto, endireita-se de repente e vibra de mobilidade; apetece-nos saltar, pular, correr, dançar, porque estamos mais vivos num espaço enorme. (Hennezel, Marie de, 2011, p. 181).*

Mais do que uma emoção positiva ou gratificante, a alegria é, assim, uma emoção muito bela que provoca um verdadeiro “aumento de nível do espaço e da existência pois “dilata o coração onde tudo é maior porque eu me alarguei e me aumentei, porque o mundo se abre mais e me sinto mais vivo”. É desta forma que Jean-Louis Chrétien caracteriza a alegria num ensaio publicado em 2007.

Este poder, que pode revolucionar a experiência de vida íntima de um idoso, é inerente à Biodanza que, através do poder da vivência, leva a que a pessoa se sinta “mais



viva” apesar de ir ficando mais velha. Aparentemente um paradoxo, é possível, porém, pelo poder transformador da vivência, sentir um corpo biologicamente envelhecido e antes fechado em si mesmo, *a endireitar-se e, vibrando de mobilidade, a abrir-se, tanto que nos apetece pular, correr, dançar, porque estamos vivos.*

Tais manifestações de vitalidade são a parte saudável da pessoa a manifestar-se. Quando alguém sente vontade de correr e saltar é o ímpeto, a energia disponível para a acção a querer manifestar-se, sinal de que existe nela “motivação para viver”. Sendo este o significado de vitalidade em Biodanza, este potencial expressa-se, contudo, não só através do movimento mas também através do relaxamento e da capacidade de alternar acção e repouso.

Este facto é de realçar, em especial no que diz respeito ao envelhecimento pois, se a capacidade para despendar energia ao nível muscular diminui à medida que os anos avançam devido a uma maior sensação de fadiga, tal não acontece com a capacidade para relaxar e sentir a força da vida dentro de si.

A acção da Biodanza sobre a vitalidade e a saúde mobiliza não só o sistema neuromotor mas também os sistemas cardio-respiratórios, neuroendócrinos, imunológicos e emocionais, o que significa que a totalidade do organismo é activada para gerar processos adaptativos e integrativos.

Por outras palavras, a Biodanza actua sobre a vitalidade e sobre a saúde através de um conjunto de exercícios/danças que, estruturadas segundo uma metodologia própria, facilitam funções intraorgânicas ao elevarem o equilíbrio neurovegetativo. Significa que certos exercícios, entre os quais aqueles já referidos e que são deflagradores da vivência da alegria, estimulam o sistema simpático adrenérgico enquanto outros estimulam, alternadamente, o sistema simpático colinérgico. Através dessa curva orgânica presente em cada aula, cria-se e reforça-se um padrão de harmonia orgânica própria de um organismo auto-regulado.

Problemas com a **saúde**, entre os quais se contam, por exemplo, os de pressão arterial elevada típicos da idade avançada - são manifestações de um organismo que não está auto-regulado e é caracterizado pela desordem. O processo que leva à ordem, ordem que caracteriza o estado saudável passaria, no caso apontado, especificamente por exercícios de efeito parassimpático. A vitalidade que equivale, então, não à forma como é habitualmente entendida como pura acção, mas e de acordo com a Biodanza, a esse

estado de equilíbrio interno, tal vitalidade saudável resulta de factores que determinam a auto organização e a auto regulação biológica.

Ao facilitar o processo de auto regulação através do balanço neurovegetativo – pulsação entre o pólo da consciência intensificada de si mesmo que corresponde à activação do sistema nervoso simpático e o pólo da regressão que corresponde à activação do sistema nervoso parassimpático – balanço neurovegetativo esse que é fundamental para uma vitalidade saudável, a Biodanza actua de uma forma profunda na saúde que tende a ser mais frágil à medida que as pessoas envelhecem, sendo um aspecto fundamental quando se perspectiva envelhecer bem.

Sendo um facto que o envelhecimento traz consigo menor agilidade nos movimentos e menor potência nos gestos, podendo-se dizer, deste ponto de vista, que a vitalidade diminui com a idade, a Biodanza por actuar ao nível da estabilidade neurovegetativa, cria nas pessoas, nomeadamente nas mais idosas, uma condição propiciadora de saúde e vitalidade saudável o que tendencialmente minimiza os efeitos do envelhecimento sobre a saúde.

Um outro aspecto, ainda, que interessa focar por estar relacionado com a vivência da alegria e sua repercussão na saúde/vitalidade, é o facto de a vitalidade estar vinculada ao humor endógeno – fluido corporal que circula dentro de nós à semelhança de qualquer hormona. E que, tal como a bÍlis é “negra” ou “doirada” consoante a pessoa anda sempre irritada ou alegre, corresponde a um estado de ânimo “eufórico” ou depressivo consoante o nível de vitalidade e o estado de saúde de cada pessoa. A Biodanza, através da vivência da alegria e de exercícios específicos, estimula o humor endógeno, levando a que a pessoa seja invadida por uma sensação interna de profundo bem-estar, sendo de relembrar que, tal como vimos na primeira parte do trabalho, o bem-estar psicológico adquire uma grande relevância quando aplicado à situação das pessoas idosas (Fonseca 2006, p. 164).

Além disso, e ainda relativamente aos efeitos que desencadeia na saúde, a Biodanza actua, como se depreende, enquanto sistema de profilaxia dando à sociedade e aos próprios o seu contributo na prevenção da má velhice.

Sendo um facto que cada pessoa envelhece à sua maneira decorrendo tal processo da forma como sempre viveu, e que a “idade cronológica” tem um peso muito diferente de pessoa para pessoa, envelhecer positivamente passa, de acordo com o que é cientificamente comprovado, por aspectos que interferindo na qualidade de vida de

qualquer pessoa são, porém, cruciais na vida das pessoas ao longo do envelhecimento. Tal é o caso - para além da **saúde** e da **alegria**, alegria que segundo alguns autores integra o estado de **felicidade** - da **sociabilidade** e da **convivência** bem como de um conjunto de factores que se relacionam com o mundo dos **afectos**.

### 5.2.3. -A afectividade e o poder da carícia – auto-estima, tacto e idade

A acção da Biodanza exerce-se, também, sobre a afectividade, sendo que os factores de carácter afectivo são os mais importantes de todos, tanto na reabilitação como a nível profilático quando se perspectiva envelhecer de forma feliz.

É um facto que as pessoas vivem situações de grande vulnerabilidade, ao longo do seu processo de envelhecimento: a perda de relações afectivas pela morte dos pares e de amigos, o enquadramento numa sociedade em que os idosos são vistos como um peso de elevado custo social, a **solidão** e o isolamento são alguns aspectos geradores de sentimentos de tristeza, culpa, rejeição e **insegurança** os quais interferem negativamente com a sua **auto-estima**, que para a gerontologia é uma dimensão fundamental do bem-estar psicológico dos idosos. (Fonseca 2006, p. 154). Idosos que, como qualquer pessoa, têm necessidades básicas que foram estudadas em psicologia e entre as quais se encontram as de segurança, de integração, bem como a necessidade de amar e ser amado, estando a auto-estima incluída na pirâmide dessas necessidades Abraham Maslow (1908-1970).

Torna-se, assim, óbvio que conservar a auto-estima é indispensável para que a pessoa se sinta bem consigo mesma à medida que envelhece, da mesma maneira que é importante que haja à sua volta uma atmosfera de amor e respeito, pois uma das facetas mais dolorosas da trajectória normal da vida é, talvez, a sensação que assalta a pessoa idosa de não ser capaz de inspirar amor (Silva, Marco, 1994 p.195).

Conservar a auto-estima ou reabilitá-la bem como estabelecer vínculos afectivos e de contacto são dois factores que, tendo efeitos profiláticos, são fundamentais para se envelhecer bem. A Biodanza desenvolve-os, actuando sobre a afectividade através de situações de encontro e rituais de vínculo que fazem despertar nas pessoas, independentemente da sua idade, os seus potenciais afectivos: de amor, amizade, altruísmo e solidariedade.

Mas, a Biodanza actua também sobre esses aspectos, através de um mecanismo ou poder – o poder da carícia - que, interagindo com todos os outros (entre os quais o da música, o do movimento e o da vivência integradora, já citados) é, no que se refere à auto-estima, o seu melhor remédio. A este respeito, é elucidativo o seguinte poema com que Rolando Toro ilustra o poder da carícia para transmitir carinho, alimentar a auto-estima e levar a que a pele cumpra a sua função que não é só de separar, mas também de **unir**.

*“Demore-se no carinho,  
de modo que no rosto do outro  
vá a mão como se não fora  
voltar. Repita.*

*demorando-se mais,  
de modo que a mão descanse  
naquele rosto, como se,  
e se esqueça de que.*

*Repita, demore-se no carinho,  
como se a mão desse adeus,  
agarrada ao rosto que se vai.  
Outra vez: repita.*

*demorando-se mais  
e mais, como se a mão bebesse  
daquele rosto para, saciada, dormir  
ali mesmo, ao pé da fonte”.*

(Os sete poderes da Biodanza, p. 7)

O contacto é fonte de *saúde* e tem uma acção terapêutica muito profunda. De tal modo que, citando Rolando Toro “encontrar caminhos para que todas as pessoas tenham acesso às carícias, das crianças aos anciãos, é a *única revolução que faz sentido*.”

A este respeito, e interligando o exposto com as necessidades do ser humano, a mais importante e negligenciada de todas é a da estimulação táctil. Isto de acordo com Montagu, autor do livro “Tocar” que, relativamente ao envelhecimento, acrescenta: “*as necessidades tácteis não parecem mudar com a idade; no mínimo, parecem aumentar: precisamos apenas observar as respostas de pessoas idosas a um carinho, a um abraço, a uma tapinha de leve na sua mão, a um aperto afectuoso, para sentir quão vitalmente necessárias essas experiências são para o seu bem-estar*”(..) E, quando nas fases mais tardias do seu processo de envelhecimento, existem dificuldades que podem fazê-los sentir desamparados e vulneráveis, é por meio do envolvimento emocional do tacto que

*se consegue atravessar a distância até ao isolado ancião comunicando-lhe amor, afecto e calor humano (Montagu 1986, p 371).*

Calor humano contido num abraço caloroso, também presente na intensidade de uma mão que acaricia bem como noutros gestos naturais do ser humano que a Biodanza resgata e apelida de “gestos plenos de sentido”.

Em cada sessão, a “dança” e os exercícios são concebidos para que entre os participantes, *peessoas de todas as idades*, seja estabelecida uma nova forma de comunicação através de uma protolinguagem que, visando estimular o prazer e a alegria de viver, tem no amor a forma privilegiada da expressão de uma afectividade saudável a qual se manifesta, “saudavelmente”, na amizade, na solidariedade e no altruísmo e, de uma forma patológica, nos impulsos auto destrutivos e na discriminação social.

Isto porque, a afectividade é um fenómeno complexo que, correspondendo em última análise a um estado de afinidade profunda capaz de originar sentimentos de amor, amizade e altruísmo, comporta, também, sentimentos opostos tais como a raiva e a insegurança ou o ódio e a rejeição, manifestações de problemas nesta área.

Relativamente a estes aspectos no que diz respeito ao envelhecimento, extensão final de todos os acontecimentos biológicos e existenciais, sabe-se que as características da personalidade tendem a acentuar-se com a velhice. Uma pessoa generosa tornar-se-á mais generosa e até magnânime, enquanto uma pessoa egoísta tende a desenvolver um egoísmo patológico; da mesma forma, e uma vez que a chamada crise do envelhecimento pode acentuar sentimentos negativos e/ou tendências depressivas latentes, a depressão e o ressentimento tendem a agravar-se com o passar dos anos.

Inversamente, sabemos também quer pela observação quer pela experiência vivida, que o “amor faz milagres” e que, no que diz respeito ao contrariar de tais tendências e ao exacerbamento de características negativas da personalidade, se a força contida até num sorriso é avassaladora, o poder, por exemplo, de um abraço é enorme podendo revolucionar a experiência íntima de um idoso.

*A emoção do **abraço**, tal como afirma Rolando Toro, “tem uma qualidade insubstituível. É a proximidade do outro de dar e receber **afecto**, de sustentá-lo em toda a sua humanidade, de assumi-lo espiritual e corporalmente”. O abraço em Biodanza é um **acto de encontro** de si mesmo e do outro (...), um acto de subtil fusão recíproca. (...)*

*Cada pessoa descobre na sua capacidade de abraçar o seu nível de humanização, o seu grau de evolução afectiva*

A **Biodanza** é uma verdadeira “**poética do encontro humano**”. No abraço, gesto natural e forma de encontro, a energia afectiva que cada um possui multiplica-se imensamente, mudando a qualidade e a intensidade da energia inicial de cada um. O encontro afectivo desencadeia verdadeiros efeitos quânticos de cura, os quais se fazem sentir, por exemplo e de acordo com o testemunho de experiências vividas, numa profunda ampliação da respiração.

Tal acontece porque os centros límbico-hipotalâmicos que regulam os órgãos – os pulmões, no caso referido, são mobilizados através desse encontro.

No que diz respeito, à denominada “química da conexão fazendo aumentar a eficácia do sistema imunitário, da mesma forma que o encontro afectivo estimula a produção de neuroptídeo e manifestações físicas de ligação, desencadeiam o aumento de níveis do químico da calma, a oxitina, nas áreas tocadas (Cacioppo, J. e Patrick, W, 2008, p.155).

Assim e relativamente aos efeitos dos exercícios sobre as pessoas à medida que envelhecem, a Biodanza não só actua enquanto profilaxia do envelhecimento prematuro como também, nomeadamente através de exercícios de contacto que desencadeiam a estimulação erótica, faz aumentar nelas a **motivação para viver**.

Esta interacção afectiva e erótica é considerada essencial para a saúde ao longo do processo de envelhecimento (Toro s. d., p. 27), já que “*a unidade afectiva é gerada na troca de uma energia íntima com os outros e, nesse processo de aproximação, o contacto é essencial.*”Toro 2002, p. 9).

Estimular os **vínculos afectivos** e de contacto, desenvolver a **auto-estima**, consolidando a **identidade** e a **auto-segurança** são aspectos sobre os quais a Biodanza actua os quais, sendo importantes na vida de todas as pessoas, assumem um papel particularmente relevante à medida que envelhecem; toda esta interacção entre os diversos mecanismos da qual resulta o poder da Biodanza pressupõe, sempre, a existência de um **grupo**.

#### **5.2.4. Função relacional e identidade - o poder do grupo**

Afirmar que o ser humano é um ser social e que a civilização e a cultura são essencialmente produtos da *vida gregária* é uma evidência de senso comum. Para além da entreaajuda, essencial à sobrevivência, a existência de *relações sociais significativas* é considerada como protectora da saúde mental dos indivíduos facilitando a cura em situações de descompensação. Estes são os principais motivos que tornam extremamente importantes os *factores sociais* ao longo da vida das pessoas, sobretudo nas fases de maior vulnerabilidade, como poderá ser a do envelhecimento.

Vulnerabilidade que decorre, não só mas também, de acontecimentos como a passagem à reforma e a morte dos pares e de amigos o que altera significativamente as redes sociais e dificulta a manutenção de muitos “idosos” no seio da comunidade, gerando neles o sentimento da *solidão*.

Para reduzir o impacto negativo das perdas que é normal surgirem na sequência do envelhecimento, existem, de acordo com alguns gerontólogos, todo um conjunto de medidas que podem ser adoptadas, nomeadamente a de “*evitar o isolamento e promover a ligação aos outros, (...) através da interacção, da comunicação, da relação, preferencialmente intergeracional.*” (Fonseca 2006, p. 189).

Perante esta realidade, depreende-se que a ***função relacional*** da Biodanza adquire uma especial importância na vida das pessoas à medida que envelhecem.

A Biodanza é uma actividade grupal e o facto de não existir Biodanza realizada de forma individual significa que toda a pessoa que encontra a Biodanza encontra um grupo. Este tem uma função de ninho nutritivo e acolhedor; ao integrá-lo a pessoa começa a sentir-se parte de um todo maior onde encontra protecção e apoio, o que é particularmente significativo na vida de todos os mais velhos que sentem *solidão* e vivem isolados fruto, em muitos casos, das vicissitudes do envelhecimento.

Fazer parte de um grupo de Biodanza, onde todos os exercícios são concebidos para induzir novas formas de comunicação e onde se realiza uma reeducação afectiva fundamentada na qualificação e **valorização de si mesmo** e dos outros, é, assim, um acontecimento que pode fazer toda a diferença na forma como se envelhece. Porque, no seio dessa “família” que se reencontra semanalmente, num ambiente de aceitação e respeito, as pessoas vão criando **vínculos**. Estes têm, por um lado, o poder de transformar a solidão num **sentimento gratificante de pertença** e, por outro, o de fazer aumentar as possibilidades de **convivência** fora das aulas.

A relevância deste aspecto deriva do facto de que para **existir** todo o indivíduo precisa de *estabelecer relações* com os demais membros da sua espécie, que é o que lhe permite *reconhecer-se* e simultaneamente *diferenciar-se*. Sendo uma característica da natureza humana indispensável a um funcionamento eficaz da personalidade em todas as fases da vida, é indispensável à *saúde mental dos idosos, área em que a dimensão relacional assume importante papel* (Fonseca 2006, p. 129).

A Biodanza assume, assim e de uma forma concreta, um papel que é muito importante na vida dessas pessoas, a dois níveis diferentes. Por um lado, possibilita o convívio e o relacionamento normal entre pessoas que têm vínculos afectivos a ligá-las entre si. Por outro lado, através da interacção entre diversos mecanismos, nomeadamente o do **poder do grupo**, facilita todo um processo de desenvolvimento e expressão da identidade, *identidade que só se faz patente através de “o outro”*. (Toro, Os sete poderes da Biodanza, p.7).

A expressão da **identidade** que é o que determina que um indivíduo seja único e, em essência, insubstituível, sendo um objectivo central em Biodanza, tem, a nosso ver, uma relevância especial quando a pessoa se encontra numa fase em que a idade pode funcionar como um factor de estratificação social. Pois cada pessoa que já passou a meia-idade encontra no grupo – “família” que se encontra semanalmente - permissão para ser ela própria; ou seja, no todo da diversidade humana que o grupo simboliza, essa pessoa, como qualquer outra, tem o seu lugar próprio com toda a sua **singularidade**. Aliás, é dos problemas e bloqueios da expressão da identidade, que decorrem, segundo a perspectiva da Biodanza, a maior parte das enfermidades mentais e psicossomáticas.

A este respeito, também a gerontologia, não só considera a dimensão relacional relevante na saúde mental dos idosos, como também especifica que “*a esfera do relacionamento interpessoal deverá ser concebida como a matriz de base à construção da identidade pessoal*”, acrescentando ainda que “*mais do que a descoberta, é, sobretudo, a construção da identidade que está envolvida no bem - estar psicológico (...) cujas formas mais comuns de avaliação passam por dimensões entre as quais se encontra a da auto-estima, sendo que estes aspectos adquirem grande relevância para uma adaptação bem sucedida aos desafios da passagem dos anos.*” (Fonseca 2006, pp. 154-155)

Entre tais desafios conta-se o de não se deixar levar pela depreciação da velhice e preconceitos culturais que levam a que “certas pessoas de idade” considerem que já não



valem nada. Ora, conservar a auto-estima é, como vimos, indispensável para se envelhecer bem e, para conservar a auto-estima, é indispensável que a pessoa idosa sinta o respeito dos outros por quem ela “é”, com tudo aquilo que faz de si mesma “alguém único”, com a singularidade que é inerente à “sua identidade”.

Retomando a linha de pensamento e uma vez que, tal como começou por ser referido, a identidade só se expressa na presença do outro, **o grupo** é, em Biodanza e como também já foi dito, indispensável. Através da interacção com as outras pessoas é que se produz um processo de crescimento que corresponde a um processo de desenvolvimento das potencialidades desconhecidas em que todo o ser humano é convidado a participar *crecendo até ao fim de seus dias* enquanto ser único que é.

Por outro lado, só no seio do grupo é possível vivenciar e resgatar o sentido de *pertença*, necessidade básica de todo o ser humano (Maslow), que em muitos casos fica abalado com a perda dos diversos papéis sociais que desempenhavam e nos quais se reviam (a nível profissional, familiar, etc), o que provoca, nalguns casos, uma crise de identidade e uma perda da sua auto-estima.

Estando todos estes aspectos interrelacionados dificultando ou, quando ultrapassados, concorrendo para se envelhecer bem, é de referir as conclusões de um estudo realizado no nosso país de acordo com as quais “*a manutenção de um sentido de continuidade de **envolvimento na vida** (...) e a aposta no estabelecimento de **relações mais próximas com os outros e na realização de actividades que proporcionam bem-estar**” surgem como estratégias adequadas para garantir satisfação de longo do envelhecimento.* (Fonseca 2006, pp.148-149).

A Biodanza actua sobre a pessoa idosa (tal como em qualquer outra) no seu todo e pelo poder do grupo que, interagindo com os outros poderes, a leva a sentir que “*todos somos um*”, cria condição para que ela se reconecte com a vida da qual o ser humano é a forma mais complexa de expressão e continue ao longo do seu processo de envelhecimento ***envolvida na vida***, “viva” e com “alegria de viver”.

## **Capítulo 6 – Biodanza, uma Arte Magna na Arte de Envelhecer**

Todas as pessoas envelhecem a cada dia que passa, não existindo, desse ponto de vista, nenhuma idade que possa definir a pessoa como sendo de meia-idade, idosa ou

muito velha. Só podemos ser definidos pelo que nos tornámos. Desenvolvermo-nos para nos tornarmos pessoas mais completas e mais felizes, aproveitar todo o potencial das décadas vindouras é uma escolha, um desafio.

Sentir ou recuperar a alegria de viver, desfrutar do prazer de se sentir “vivo” num corpo a envelhecer é o convite que a Biodanza faz a todos aqueles que deixaram para trás a “manhã da vida”.

A Biodanza que tem como referência central o Princípio Biocêntrico e a sacralidade da vida, facilita todo um processo que leva as pessoas a viverem o entardecer da sua vida de forma mais plena fora de disputas e conflitos, de forma mais leve.

Cada sessão é um processo vivo, cuja característica fundamental é ser uma cerimónia de transmutação onde cada pessoa, idosa ou não, participa voluntariamente entregando-se a essa cerimónia conjunta de celebração da vida.

Nessa entrega, o que conta é o momento vivido, o olhar fervilhante de vida, não os cabelos grisalhos; não conta o *Outono* da vida, o que conta é a *Vida em si mesma*. Pois, pelo poder da vivência, uma pessoa idosa ou até muito “velha” pode conservar num impulso vital o desejo e a vontade de viver, pode conservá-lo mesmo quando o futuro lhe foge.

Através da Biodanza, que “trabalha” para manter viva a chama da vida, é possível encontrar a fecundidade do tempo, um tempo que de acordo com a citação de Charles Dickens, “nem sempre é um pai duro assentando suavemente a sua mão sobre aqueles que o usaram bem”.

Cada sessão de Biodanza, porque é acima de tudo uma cerimónia de celebração da vida, encerra em si o poder de fazer com que se possa renascer para a vida, ao celebrá-la. E, ainda que os ritmos da vida abrandem, continuar a fazer parte dela sentindo nisso alegria e prazer.

É crucial o aspecto da alegria e do prazer, um dos principais aspectos que, de acordo com a nossa perspectiva fruto da experiência pessoal e, enquanto facilitadora, fruto da observação em grupos específicos chamados de terceira idade, faz da Biodanza uma Arte Magna na arte de envelhecer. Pois, para a Biodanza, “continuar a fazer parte da vida e manter com ela um compromisso, tendo em vista um envelhecimento bem sucedido” não é exactamente o mesmo que “envelhecer bem de forma feliz”. Por outras

palavras, continuar a fazer parte da vida não equivale, para a Biodanza, simplesmente a integrar-se em qualquer actividade incluída num programa de “envelhecimento activo”.

Esta proposta de “envelhecer de forma activa” é a grande aposta da nossa sociedade para se envelhecer bem. A confirmá-lo está o facto de o passado ano de 2012 ter ser o ano europeu do envelhecimento activo, efeméride que, inspirada nos estudos e reflexões da gerontologia, pretende fomentar a participação dos idosos na sociedade.

Um dos objectivos do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações, relativamente ao nosso país foi o de “sensibilizar, informar e formar a opinião pública e os actores relevantes da sociedade portuguesa para as questões do envelhecimento activo como forma de envelhecer com qualidade, saúde, segurança e participação na sociedade.” Existiu para tal, um programa de actividades estruturado em cinco grandes áreas sendo uma delas a da “saúde, bem-estar e condições de vida”.

Relativamente à Biodanza, vimos anteriormente que uma das suas diversas finalidades é, também, a de facilitar processos que conduzam à saúde integral do ser humano o que equivale a um estado de equilíbrio e ordem.

De acordo com este conceito de saúde que se aplica à totalidade da vida humana, a forma única como cada pessoa envelhece, a condição em que ela se encontra compreendida na sequência da sua história de vida, são aspectos determinantes, mais do que o da idade cronológica.

A Biodanza é um processo unitário que abrange os diversos níveis - orgânico, motor, afectivo, intelectual e social – e que actua sobre a pessoa no seu todo. Encarada tanto na sua vertente profilática como na de reabilitação, é uma fonte de nutrição e de vivências integradoras. Entre estas está a vivência da *alegria* que, associada à vitalidade e à saúde, tem como vimos um grande significado na vida das pessoas ao longo do envelhecimento do mesmo modo, aliás, que a *afectividade*.

A este respeito, o tabu social contra certos comportamentos como o de tocar ou o de abraçar, mais absoluto ou mais brando consoante se é homem ou mulher, jovem ou velho, é uma realidade na nossa cultura. A Biodanza, sistema de desenvolvimento e visão integral do ser humano facilita todo um processo que permite continuar a desenvolver-nos e a envelhecendo de uma forma feliz.

Os vários poderes inerentes à Biodanza interagem nesse sentido.

O poder da carícia pois todo o corpo que não é acariciado começa a morrer e a intensidade de uma mão que acaricia é não só fonte de prazer mas também “ *toque de amor*”, linguagem de eleição *em qualquer fase da vida*.

O poder da música cujo efeito, segundo Orfeu, poeta e músico mais famoso de todos os tempos, actuava sobre as feras e também sobre as plantas fazendo-as florescer ou frutificar *em qualquer época do ano*.

O poder do grupo porque a Identidade de cada um expressa-se só através de “o outro” e só existindo é possível acarinhar “*o milagre de existir*”.

O poder da expansão da consciência pois saber com “certeza” que não somos seres isolados e que participamos do movimento unificante do cosmos é suficiente para alterar a nossa escala de valores, envelhecendo de uma outra forma... de uma forma feliz.

“Pesquisas recentes da neurociência têm demonstrado a considerável capacidade do cérebro para influenciar o seu próprio envelhecimento”. Sabemos, também e por outro lado, que para muitos a velhice não é idade avançada, é a desistência da vida.

A Biodanza, em que todas as actividades se orientam para a protecção da vida, facilita através dos seus vários poderes que interagem, uma forma de envelhecer diferente em que a vida é valorizada e saboreada para lá da idade. O que torna a Biodanza numa Arte Magna na Arte de Envelhecer.

## **CONCLUSÃO – CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Envelhecer” é uma experiência pessoal e única em que cada pessoa vai envelhecendo por si só como um todo. Quanto a “envelhecer bem”, vimos nas páginas precedentes que, tanto a abordagem filosófica como a científica concordam que envelhecer bem é possível. “Arte de envelhecer” para uns, “Envelhecimento com Sucesso” para outros, ambas as abordagens se completam entre si. A primeira convida-nos a ver no envelhecimento, não apenas declínio ou definhamento, mas também beleza e magia; convida-nos a encontrar o nosso próprio caminho na Arte de Envelhecer. A segunda abordagem, a científica, fornece-nos dados que, ao relativizarem a importância da idade cronológica, ao reflectirem sobre as consequências do “idadismo”, por exemplo, ou ainda ao concluírem que o envelhecimento bem sucedido envolve compromisso com

a vida, fundamentam cientificamente aspectos que a Biodanza, integra, alicerçada no seu modelo teórico.

Vimos, ao longo do trabalho, que um grande diferencial da Biodanza é o facto de focar a sua acção sobre a parte sadia, estimulando a luz que há em cada pessoa, por mais ténue que ela esteja. É, certamente, essa luminosidade que os filósofos do envelhecimento vêem, quando se referem à magia e beleza que, segundo eles, acompanha o envelhecer. Estimular a parte luminosa das pessoas mais velhas - estejam elas em grupos específicos de seniores ou em grupos com pessoas de todas as idades – equivale a criar condição para que tais pessoas mantenham acesa a chama da vida envelhecendo bem com alegria de viver.

Vimos, também, nas páginas precedentes, o que significa uma abordagem biocêntrica do envelhecimento e, dela decorrente, a especificidade dos mecanismos de acção da Biodanza relativamente à forma como promove a melhoria da saúde, incrementa a auto-estima e desenvolve os vínculos sociais - aspectos que, nos trabalhos desenvolvidos no âmbito da Gerontologia, são apontados como condicionantes de bem - estar e felicidade na vida do “idoso”. Nesse sentido, somos levados a concluir que a Biodanza constitui um recurso de amplo alcance nos programas de actividades em instituições que acolhem pessoas idosas.

Assim e em última análise, a Biodanza é não só uma “Arte Magna na Arte de Envelhecer”, como funciona também no seu todo como um “Mecanismo de Acção em Gerontologia Social”.



## BIBLIOGRAFIA

- Bottoni, Cosatta (1999-2000), *La Biodanza come sistema di riabilitazione integrale dell'anziano*, Univesità degli Studi di Bologna.
- Cacioppo, J. e Patrick, W., 2008, *Abrir a Porta, A importância do afecto e da sociabilidade na nossa vida*, Estrelapolar.
- Escola de Biodanza Rolando Toro do Porto, “Os 07 Poderes da Biodanza”, 2005.
- Escola de Biodanza Rolando Toro do Porto, “Mecanismos de Acção em Biodanza”, s.d.
- Fernández-Ballesteros, Rocio (dir.), 2003, *Gerontologia Social*, Ediciones Pirámide.
- Fonseca, António Manuel, 2006, *O Envelhecimento. Uma abordagem psicológica*, Universidade Católica Editora.
- Goleman, Daniel, 2000, *Emoções que curam*, Rocco,
- Grun, Anselm, 2009, *A sublime arte de envelhecer*, Paulinas.
- Hennezel, Marie de, 2011, *Coração não envelhece*, Casa das Letras.
- Lelord F. e André C, 2002, *A Força das Emoções*, Pergaminho.
- Montagu, Ashley, 1986, *Tocar, O significado humano da pele*, Summus Editorial.
- Nuland, Sherwin, 2007, *A Arte de Envelhecer*, Estrelapolar,
- Nunes, Belina, 2008, *Envelhecer com Saúde*, Lidel.
- Paúl, C. e Fonseca, António (coord.), 2005, *Envelhecer em Portugal*, Climepsi Editores.
- Saldanha, Helena, 2009, *Bem viver para bem envelhecer. Um desafio à Gerontologia*, Lidel.
- Serra, Lara, 2010, *A dança do ancião: a Biodanza aplicada à Terceira idade*.
- Silva, Marco, 1994, *Quem ama não adocece*, Pergaminho
- Toro, Rolando, 2002, *Biodanza*, Editora Olavobras/EPB.
- Toro, Rolando, s.d., “Riabilitazione dell’ anziano per mezzo del Sistema Biodanza, International Biocentric Foundation.
- Zimerman, Guite, 2000, *Velhice*, Aspectos Biopsicossociais, Artmed.

## ***ANEXOS***

### ***FOTOGRAFIAS***



Três alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Pedro Mandana, Centro de Dia da Penha de França, 2008.



1º Encontro de Biodanza Sénior – Lisboa 2008. Alguns alunos dos Grupos Regulares de Lúcia Barros, Lurdes Rocha e Pedro Mandana, Lara Serra e Célia.





Alguns alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Pedro Mandana na Academia Saudação, 2010.



Alguns alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Lúcia Barros no Centro de Convívio Sénior Filipe Folque, 2013.





Alguns alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Lúcia Barros no Centro de Convívio Sénior  
Filipe Folque, 2013.



Alguns alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Lúcia Barros no Centro de Convívio Sénior  
Filipe Folque, 2013.





Alguns alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Lúcia Barros no Centro de Convívio Sénior  
Filipe Folque, 2013.



Alguns alunos do Grupo Regular de Lurdes Rocha e Lúcia Barros no Centro de Convívio Sénior  
Filipe Folque, 2013.

## **DEPOIMENTOS DE ALGUNS ALUNOS**

*Centro de Convívio Sénior Filipe Folque*

*Para mim a Biodanza é um espaço de liberdade onde me posso exprimir: reconhecemos a nossa individualidade interior, vivenciamos experiências com a música que nos inunda, podemos “brincar” com o corpo. Ali experienciamos, sem a preocupação de parecer ridículos – sentimos, vivenciamos, brincamos, ficamos calmos e alegres. A Biodanza predispõe-nos, também, a estar atentos, a acolher e a integrar os outros, com naturalidade, sem esforço. Proporciona-nos experiências de bem-estar, de alegria e de espontaneidade. Mas, é claro...tudo isto só é possível pela disponibilidade, entusiasmo e entrega com que as “danças” nos são propostas. Penso, até, que a Biodanza nos ajuda a sermos pessoas melhores e mais felizes.*

*E sei que quando não vou sinto falta.*

*Virgínia Almeida*

*Conheci a Biodanza pela mão da Lurdes, quando ainda dava aulas e ela levou à escola um workshop. Nunca tinha ouvido falar, mas fiquei logo conquistada. Não se tratava só de música e de dança, de som e de movimento, era algo de especial o que se fazia, juntando a esses elementos o grupo e a vivência. O resultado foi uma experiência fantástica em que reencontrei a alegria de viver em grupo e, ao mesmo tempo, contactei com o mais íntimo de mim mesma.*

*Gostei tanto, senti-me tão bem, que nunca mais deixei a Biodanza. Primeiro fui para um grupo regular, depois, quando a Lurdes começou a dar os primeiros passos como facilitadora, segui-a nas suas várias tentativas até encontrar o espaço e o grupo com as condições desejadas. E, continuo a gostar tanto como no primeiro dia, a experimentar cada vivência como única e essencial.*

*Tenho que agradecer à Lurdes esta experiência fantástica que tanto enriquece e equilibra a minha vida.*

Maria Clara Leitão

*Sou uma apaixonada pela música e pela dança. Por isso a Biodanza transporta-me para momentos de alegria e evasão dos problemas reais da vida. Ao mesmo tempo que me relaxa, permite-me a libertação de “algo” que está dentro de mim.*

*As danças dão-me alegria, felicidade e ajudam-me a deixar o vazio.*

*Se pudesse, fazia Biodanza todos os dias!*

Lurdes Mafra

*A descoberta da Biodanza foi um acaso feliz num momento difícil. Trouxe-me alegria, bem-estar e uma sensação enorme de liberdade porque proporciona: movimento ao ritmo do nosso corpo, música alegre e suave, momentos de reflexão e partilha de afectos, dádiva e generosidade. Resume o que de bom precisava naquele momento e que se adapta perfeitamente ao que, no meu conceito, poderia conter um lema.*

Rosa Lemos

*A Biodanza penetra no mais íntimo do meu ser, liberta-o e alivia-o das tensões acumuladas.*

*Cria energia e desenvolve alegria, generosidade, tolerância, bem-estar. Tudo isto se deve ao grau elevadíssimo de conhecimento humano e boa formação das professoras, à escolha dos temas, jogos e danças muito indicadas para nos levarem a aderir com entusiasmo.*

*As colegas são, também, imprescindíveis pois sem elas nada seria possível.*

Lurdes Ferraz

*A Biodanza para mim é alegria, criatividade e paixão que, ao ritmo da música, conseguimos expressar todo o sentimento e espiritualidade e partilhar com os outros. É uma vivência de grupo que reúne e mexe com todos estes aspectos. É maravilhoso! Faço só uma vez por semana mas, se fosse mais, adorava!*

*Isabel Gageiro*

*Quando tive conhecimento da Biodanza, fiquei logo interessada em saber como era e qual a sua finalidade.*

*Para espanto meu trouxe-me calma e bem-estar. Sobretudo sinto-me muito bem nas aulas. Também as professoras Lurdes e Lúcia foram as principais causadoras na alteração para melhor no meu espírito e físico, nas interpretações de todos os exercícios. Sempre me senti e continuo a sentir muito bem e, sem hesitação, executo todos os exercícios.*

*Estou muito grata à Biodanza e às professoras e espero retribuir-lhes o meu reconhecimento até ao fim por muito tempo.*

*Manuela Afonso*