

A DANÇA E O IDOSO DA UMI (UNIVERSIDADE DA MELHOR IDADE)

Área Temática: Educação

Cláudia Diniz de Moraes - Docente no curso de Educação Física e UMI

RESUMO: O envelhecimento da população mundial se apresenta como um fenômeno real, comprovado pelo censo que registra uma população aproximada de 25 milhões de idosos na sociedade brasileira. A dança tem sido uma grande alternativa de atividade física. Desta forma, com base na importância da dança para a saúde física e mental dos idosos, o presente trabalho tem como principal objetivo refletir sobre os benefícios da dança para os idosos participantes do programa UMI (Universidade da Melhor Idade) da Universidade Católica Dom Bosco. A dança é como um aliado prazeroso, que possibilita o idoso um bem-estar do corpo e da mente, pois o isolamento, a depressão pelas perdas e o aparecimento constante de novas doenças físicas acaba debilitando mais o idoso. Este estudo oferece uma visão mais abrangente à respeito da importância da dança para a terceira idade e descreve sobre o cotidiano das aulas de dança do grupo UMI. Como resultado destacamos a vitalidade dos idosos que participam das aulas de dança que é contagiante, sendo observado que no momento em que estão dançando esquecem todo e qualquer problema que possam ter, tornando-se seres brincantes e superam seus limites se entregando de corpo e alma à dança, apresentamos as apresentações realizadas pelo grupo em diversos momentos. Conclui-se que há necessidade de novas pesquisas sobre o tema com delineamentos experimentais baseados em evidências dos resultados para o avanço do conhecimento sobre dança e envelhecimento.

Palavras-chave: Terceira idade, Dança, Extensão

INTRODUÇÃO

As projeções demográficas revelam um aumento considerável da população idosa em todo o mundo, com estimativa de que, no ano de 2025, aproximadamente 15% da população brasileira será composta por pessoas acima de 60 anos.

Atualmente, observa-se não apenas o rápido aumento do número de pessoas idosas, mas que a maioria delas tem se mostrado extremamente ativa, com disponibilidade de participar de diferentes atividades, em busca de novas experiências e convivências, enfrentando suas limitações com outros olhos, buscando sempre a melhoria na qualidade de vida e sua inclusão social, gerando uma cultura positiva em relação à velhice.

De fato, o envelhecimento produz perda progressiva das aptidões funcionais e da integração social, e a dança é um dos aliados que vem contribuir na melhora e/ou

manutenção dessas perdas, refletindo positivamente na qualidade de vida dos idosos.

Segundo Nanni (1995) o ser humano utilizou a dança como linguagem corporal, simbolizando alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, a dança representa diversos aspectos da vida humana. Dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser aos quatro ou aos oitenta anos.

Nesta perspectiva, e com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para quem tem mais de 50 anos, integrando-os à sociedade, a UCDB (Universidade Católica Dom Bosco), criou o Programa Universidade da Melhor Idade - UMI. No qual compreende que o idoso é um cidadão de direitos que deve ser valorizado, pois contribui para a construção de novos valores e esclarecimento dos direitos do idoso tanto na Universidade quanto na sociedade.

Atualmente a UMI possui uma equipe técnica formada de profissionais nas áreas de Pedagogia, Psicologia, Nutrição, Educação Física, Fisioterapia, Letras, Enfermagem, História, Serviço Social e outros para o desenvolvimento de atividades pedagógicas direcionadas a esse público, objetivando proporcionar melhor qualidade de vida nos aspectos físicos, intelectuais e de convivência em grupo.

Dessa forma, as ações interdisciplinares, tem o grande desafio de traçar estratégias por meio de atividades prazerosas com vista a despertar as pessoas idosas para construção de seu próprio projeto de vida valorizando sua capacidade de sonhar e de criar. Entre as inúmeras atividades desenvolvidas para os idosos participantes deste programa destacamos a dança, como foco neste trabalho.

O IDOSO E A DANÇA

O bem-estar na terceira idade, ou saúde num sentido mais amplo, seria o o equilíbrio na capacidade funcional do idoso, não sendo necessariamente uma ausência de problemas de saúde. Neste sentido, os benefícios da prática de atividades físicas para idosos são essenciais. Neste contexto, a dança vem contribuir significativamente na melhora e/ou manutenção de várias dimensões que estão inseridas no termo “qualidade de vida”, entre elas a integração social, a adaptação às condições preexistentes e a aptidão funcional.

Neste sentido, dançar é resgatar a cultura já vivenciada em outros anos, além de oportunizar espaços para promover a aprendizagem de novas culturas, sem mencionar o valor das emoções que emergem dos movimentos ritmos e expressivos, que podem surgir de maneira individual, em duplas, trios, quartetos ou grandes grupos.

Refletir sobre os benefícios da dança como atividade física para os idosos nos remete a um universo complexo de linguagens, emoções, significados, estilos, ritmos, movimentos, entre tantas outras formas de se olhar para essa atividade física e artística.

Pela dança vencemos barreiras, nos expomos solicitando reconhecimento e respeito; lutamos contra possíveis enfermidades, falamos, apresentamos propostas, reivindicamos, comunicamos algumas ideias e até transformações outras. São vários os tipos de dança que existem e que nos proporcionam essas tarefas e para além delas, tais como: dança de salão, populares, folclóricas, clássica, contemporânea, criativa, entre outras.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

A proposta de trabalho da dança no Programa da UMI é desenvolvida duas vezes por semana (terça e quinta), com duração de uma hora, sempre oportunizando vivências que desperte prazer e envolvimento aos participantes.

Para Laban (1990), o ato de movimentar-se está totalmente ligado á dança, é um elemento básico da vida, faz parte de todos os seres humanos, o corpo se torna uma orquestra que se sucede produzindo o movimento.

Entretanto, os idosos normalmente chegam até as aulas dança com inúmeras barreiras impostas por eles mesmos ou pela sociedade tais como: preconceitos por causa da idade, por acharem que não conseguem, problemas de origem psicológicos e saudades do tempo em que eram jovens. Mas após as primeiras aulas acabam se soltando e são contagiados pela atmosfera de envolvimento e alegria.

Em concordância com Silva (2007), o qual afirma que a dança auxilia na melhora da qualidade de vida, porque trabalho o condicionamento físico, a respiração, desenvolvimento o senso de ritmo e principalmente oportuniza tranquilidade, amizade, o sentimento de liberdade e emoção.

Durante o semestre, foram realizadas apresentações com diversas temáticas como: dança de salão, dança com fitas da ginástica rítmica, dança do frevo, de carimbo, entre outras.

Durante os ensaios e apresentações os semblantes de alegria eram prazerosos de se ver, outro destaque é o apoio das famílias que participavam de maneira significativa. Além de tecerem comentários sobre a melhora em sua disposição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio das vivências nas aulas, notamos que vivemos em uma sociedade que busca a longevidade, a fonte da eterna juventude. E o envelhecer acarreta vários estigmas e “pré” conceitos á pessoa idosa.

Ressaltamos que a dança é um importante aliado, mais do que positivo para as pessoas idosas e, mesmo tendo experiência como professora de dança para crianças me entusiasmei muito a possibilidade de levar a dança para outros corpos.

A vitalidade dos idosos que participam das aulas de dança da UMI é contagiante, e no momento em que estão dançando esquecem todo e qualquer problema que possam ter, se tornam seres brincantes e superam seus limites se entregando de corpo e alma à dança.

Destacamos que de acordo com inúmeros autores e observada durante as aulas a dança praticada em grupos de fato ajuda a expressar emoções, estimula a coordenação motora e a memorização, além de ser uma manifestação artística e de comunicação que se faz por meio do corpo.

Como destacado por Garcia et al. (2009) que a dança é a melhor opção para grupos de terceira idade, pois evita angústias e incertezas criando uma interação e fortalecimento de amizades, deixando de lado o preconceito imposto á eles, além da ocupação do tempo livre.

Desta forma, conclui-se que à dança é uma excelente forma de atividade física na vida de idosos, pois, proporciona grandes benefícios em relação à saúde e principalmente ao social. Na saúde, destacamos: a melhora na resistência cardiovascular, a diminuição da depressão, combate de situações estressantes, reforço dos músculos e proteção das articulações, entre outros. Já no social,

destacamos que os idosos começam a se relacionar com outras pessoas, criando laço de amizade.

REFERENCIAS

GARCIA, J. L. et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Revista EFDeportes.com, [S.l.], 2009. Disponível em: Acesso em: 9 ago. 2018.

LABAN, R. Dança Educativa Moderna (tradução de Maria Conceição Parayba Campos) São Paulo. Ed. Ícone, 1990.

NANNI, Dionisia. **Dança educação – Pré-escola à universidade**. Rio de Janeiro-RJ: Sprint, 1995.

SILVA, M.C. Senhorita Hoje, Senhora Amanhã: Análise do Envelhecimento e da Dança como exercício físico. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S.P 23 a 25 de out. de 2007. Disponível em:
<http://74.125.95.104/search?q=cache:8f8F7QhN8XYJ:terceiraidadesolucoes.net/SENHORITAHOJE.docx+dan%C3%A7a+e+desenvolvimento+de+idosos+institucionalizados&hl=ptBR&ct=clnk&cd=4&gl=br> Acesso em: 20 de maio 2018.