

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA DA PENHA SANTOS RIBEIRO

**A DANÇA NA TERCEIRA IDADE NA PERSPECTIVA DA SAÚDE:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

URUANA

2013

MARIA DA PENHA SANTOS RIBEIRO

**A DANÇA NA TERCEIRA IDADE NA PERSPECTIVA DA SAÚDE:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Licenciatura em Educação Física sobre a orientação da Prof^a. Dr^a. Valéria Maria Chaves de Figueiredo.

URUANA
2013

MARIA DA PENHA SANTOS RIBEIRO

**A DANÇA NA TERCEIRA IDADE NA PERSPECTIVA DA SAÚDE:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, x de xxxxx de xxxx.

Prof^ª. Dr^ª. Valéria Maria Chaves de Figueiredo

Orientador (a)

AGRADECIMENTOS

Várias foram às vezes que pensei em desistir e jogar tudo para o “ar”. Mas também, muitos foram os momentos de alegrias, no qual pude conhecer pessoas importantes. Agradeço primeiro àquele que sempre esteve comigo, Deus. Aos meus amigos de todas as batalhas, meus filhos. O amor dedicado a mim, foi meu conforto e combustível para que eu pudesse seguir em frente e vencer tantas batalhas. Não poderia deixar de agradecer em especial à família que Deus me deu neste percurso. Gostaria de agradecer em especial ainda toda equipe que compõe o quadro de colaboradores da Faculdade de Educação Física da UFG. Não poderia esquecer meus colegas de sala e professores e, em especial, minha orientadora professora Valéria Figueiredo, que através das orientações e da leitura de sua tese de doutorado me tornei fã, não apenas pela figura acadêmica, mas, também pela profunda sensibilidade empregada em seu trabalho. A todos vocês, meu ETERNO OBRIGADO!

Este trabalho, dedico com muito carinho a
memória de minha mãe Valdina Fernandes dos Santos e
aos meus filhos amados Matheus e Alexandra.

“Se a gente cresce com os golpes duros
da vida, também podemos crescer com
os toques suaves na alma.”

Cora Coralina

RESUMO

O presente trabalho consta com um relato de experiências de um curso de dança ministrado em cinco aulas para dez pessoas de terceira idade do grupo Conviver, um projeto desenvolvido pela Prefeitura da Cidade de Uruana. O grupo foi composto por cinco casais, e as aulas ocorrem no Clube de Mães da cidade Uruana, durante o período noturno. Através da fala do grupo, foi possível captar que com o curso associado à atividade de dança que semanalmente desenvolvem, o grupo se demonstrou mais confiante, possibilitando mais mobilidade, flexibilidade nos passos. Os ritmos foram variados e o curso primou por oferecer técnicas básicas de aquecimento e alongamento e ainda o uso de novas músicas, com o objetivo de permitir que o grupo experimentasse novas possibilidades de sons, gesto, passos. Como a aplicação do curso pode-se reforçar que dança é uma atividade para melhorar o desenvolvimento humano, ajudando assim na qualidade de vida do indivíduo, não se restringindo a idade.

Palavras-chave: Dança; Terceira idade; Práticas corporais; Melhor idade.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1 – BREVE PERCURSO PELA HISTÓRIA DA DANÇA.....	11
2 – TERCEIRA IDADE: ASPECTOS PRINCIPAIS.....	13
2.1 A IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE.....	13
3 – A DANÇA COMO PRÁTICA DE MOVIMENTO.....	14
3.2 AS PRÁTICAS DE DANÇA NA TERCEIRA IDADE.....	15
4 – METODOLOGIA.....	18
3 – RELATO DAS EXPERIÊNCIAS.....	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXOS.....	28

1 INTRODUÇÃO

O interesse em desenvolver uma pesquisa voltada para o campo da dança como efeito terapêutico no grupo de idosos da terceira idade de Uruana deu-se por acreditar que, através da educação física em especial a dança, é possível de forma dinâmica e criativa aprender e conquistar novas possibilidades e habilidades, entre eles o equilíbrio e a flexibilidade que são fatores muito relevantes na vida diária na terceira idade com qualidade, e estas questões chamam atenção para essa pesquisa.

Este trabalho está ancorado em experiências desenvolvidas junto ao grupo Conviver Melhor Idade de Uruana. Sendo que este grupo é formado por 100 pessoas que participam semanalmente de encontros em diferentes espaços, podendo em suas próprias cidades ou não. O projeto é uma parceria entre os idosos e a Prefeitura local, a qual objetiva ocupar o tempo livre e favorecer as relações sociais por meio de atividades culturais utilizando-se exclusivamente da dança como instrumento necessário para a participação na vida coletiva.

Assim, optou-se por citar alguns aspectos importantes ou breves concepções de autores já lidos e tomados como referenciais para a construção do projeto de pesquisa o qual beneficia os idosos do Grupo Conviver Melhor Idade de Uruana. Como se vê o termo terceira idade é utilizado genericamente para se definir ou caracterizar o grupo de indivíduos que atingem a idade 60 anos, e que acumularam o conhecimento adquirido nos anos de vida antecedentes. Semanticamente, o termo direciona seu sentido significativo para determinado período ou fase da vida de um sujeito.

Várias pesquisas que tem como enfoque o avanço da idade atestam que o convívio em conjunto e o contato com novas formas de aprender e conhecer a si mesmo permitem aos idosos uma melhor percepção e reconhecimento de seus potenciais. A partir de tal enfoque, pesquisadores como Balestra (2002), observam o valor de projetos específicos para a terceira idade fundamentados com a finalidade de fomentar a participação de exercícios estimulantes e que viabilizem experiências fecundas e os ajudem se conectarem e conhecer a si mesmos através do próprio corpo. Pensar em dança é também pensar em corpo e possibilidades de atividades e vivências de forma respeitosa as limitações de cada indivíduo.

No mesmo sentido, Okuma (1998) considera que a possibilidade mais recomendável para pessoas de terceira idade que precisam de exercícios leves e

motivacionais são as atividades corporais realizadas em conjuntos ou coletivamente como a dança, pois esta promove a integração e o estreitamento de laços de amizade, superação de limitações físicas, emprego de tempo e cuidados em favor de si próprios, o que por sua vez ajuda a se abster de situações em que se tem sensações como angústias, inseguranças, desgostos e temores.

2 – REFERENCIAL TEÓRICO

Nas palavras de Haas e Garcia (2006, p.26) “Desde que existe o homem, existe dança”. Com esta frase e as perspectivas de tais autores pode-se inferir que através de pesquisa históricas que a dança se configura é indubitavelmente como uma das mais remotas formas de expressão comunicativa, e que sempre esteve lado a lado no painel da história do desenvolvimento e evolução dos seres humanos.

Neste sentido, Bibas afirma que:

Dançar é para o homem tão natural como falar, cantar, rir, ou chorar, porque a dança é uma expressão de sentimentos. Pode-se dizer que o homem dança desde que existe sobre a terra, ou melhor desde que abandonou o seu estado puramente animal e atingiu o seu estado lógico (BIBAS, 1992, p. 45).

Os autores acima citados anteriormente, por meio de várias pesquisas que evidenciem a historicidade da dança, alegam que em períodos antes de aprender a utilizar o aparelho fonador com a finalidade de se estabelecer comunicação através da fala, o homem empregava o movimento corporal para promulgar seus sentimentos. O ato de dançar era algo naturalmente concebido pelo homem com um sentido comunicacional. Conectando a música ao gesto, numa sequência ritmada intencionalmente nasceu à dança, e assim, ao descobrir o som, o ritmo e o movimento, o homem passou a dançar (HAAS; GARCIA, 2006).

Historiados que investem esforços sobre a historicidade da dança como Antunes (1994), atesta para fins metodológicos de ensino que a história da Dança pode ser destacada em três fases caracterizadas diferentemente, no decorrer da sua evolução, que por sua vez ocorreu em distintos espaços e características culturais específicas, com necessidades e formas diferentes.

Na primeira fase, a mencionada como “Dança Base”, é iniciada nos primórdios da humanidade, indo até perto ao século XV-XVI. A segunda fase é intitulada como “Dança Acadêmica”, tem sua fase no início no século XVII até a primeira metade do XIX. Na segunda metade do século XIX, dá-se início a terceira fase, que compreende a fase da “Dança Contemporânea”, que se estende até os dias atuais (ANTUNES, 1994).

A respeito da primeira etapa da História da Dança, “Danças Base” também chamada de “Primitivas”, Antunes (1994), pondera que todas as manifestações de dança

eram restringidas ao essencial, ou seja, está puramente relacionada àquelas em que a comunicação e expressão de sensações e sentimentos é diretamente empregada ações e em que os papéis de participante e platéia se podem alterar ou confundir. Essas formas de dança podem ter quatro tipos de motivação principais neste período histórico da dança que são a magia - ou religião puramente dita, o jogo e a atividade recreativa, a seleção para fins da sexualidade e a comunicação por movimentos ritmados (pantomima).

Acima, quisemos mostrar que dança é uma manifestação presente nas mais remotas épocas que o ser humano deixou registrado sobre sua existência no planeta. Pode-se dizer portanto, que a dança é uma manifestação presente na mais remota época, faz parte da formação humana e esta deixa registros rupestres revelando muitas formas desta expressão.

Visitando brevemente as reminiscências e vestígios das mais antigas revelações manifestadas na Dança – indo dos rituais e cerimônias com finalidades religiosas e sociais até as sistemáticas organizações dos balés de corte, dos balés românticos até a dança moderna presente na atualidade, das danças mais elaboradas às danças populares –, essa linguagem artisticamente constituída possibilitou trazer consigo o estereótipo de ser, quase sempre, entendida como uma atividade de entretenimento ou como parte da ritualística religiosa – principalmente aquelas práticas de Dança atreladas ao universo das revelações culturais de cada sociedade. Em certos casos, as danças também convieram como estratégia de afirmativa política e social para uma parcela restrita de pessoas da sociedade, como é o caso da prática das danças (balés, minuetos, bailes, dança sagrada, rituais) em certas condutas culturais (BOURCIER, 2001).

Contudo, graças a vários progressos conjugados a áreas da educação, e saúde, na atualidade, pode-se buscar como recurso na linguagem da Dança a efetivação de atividades de permeiam a ampliação desenvolvimento físico, utilizando-a também como base de projetos sociais e educativos, além de usos terapêutico sem tratamentos, estratégias pedagógicas, inserção de pessoas com necessidades especiais no seio da sociedade, programas e séries de televisão, atividades desenvolvidas em ONGs (Organizações Não Governamentais), entre outros tipos de funcionalidades. De tal maneira, a Dança pode magnificamente ser incluída como atividade cultural e artística

intrinsecamente inserida nos diversos âmbitos que compõem a sociedade (MARQUES, 2003).

2 – Terceira idade: aspectos principais

O termo terceira idade é utilizado genericamente para se definir ou caracterizar o grupo de indivíduos que atingem a idade 60 anos, e que acumularam o conhecimento adquirido nos anos de vida antecedentes. Semanticamente, o termo direciona seu sentido significativo para determinado período ou fase da vida de um sujeito. O critério para classificar a terceira idade pode apresentar variações de acordo com aspectos culturais e distingue uma descendência de fases, crendo que tenha dois outros antecedentes: a primeira idade (infância) e a segunda idade (maturidade ou fase adulta) (DEBERT, 1999).

Abaixo, têm-se algumas das principais considerações em que Rodrigues (2009), menciona sobre a terceira idade e as perspectivas atualmente mais reformuladas em relação às novas formas de entender e ver a vida nessa faixa etária.

“Apesar da predominância da desvalorização do idoso, atualmente já podem ser constatadas algumas mudanças de atitudes sociais frente ao envelhecimento, desencadeadas pelo reconhecimento das várias potencialidades apresentadas pelo idoso, o que tem contribuído para o redirecionamento do seu lugar na sociedade. O aumento da expectativa de vida tem induzido a uma reconsideração dos estereótipos associados ao idoso e ao envelhecimento na sociedade contemporânea, o que tem proporcionado o crescimento de oportunidades para as pessoas nessa fase da vida (RODRIGUES, 2009, p.14).”

A citação acima demonstra que a terceira idade já não está mais sendo vista meramente como a idade do ócio, mas tem sugerido oportunidade para as pessoas que estão contidas nesta população etária.

2.1 A importância de exercícios físicos para o adulto na terceira idade

Várias pesquisas que tem como enfoque o avanço da idade atestam que a convivência em conjunto e o contato com novas formas de aprender e conhecer a si mesmo

permitem aos idosos uma melhor percepção e reconhecimento de seus potenciais. A partir de tal enfoque, pesquisadores como Balestra (2002), observam o valor de projetos específicos para a terceira idade fundamentados com a finalidade de fomentar a participação de exercícios estimulantes e que viabilizem experiências fecundas e os ajudem se conectarem e conhecer a si mesmos através do próprio corpo.

Abaixo, tem-se uma das concepções de Geis (2003), sobre atividades na terceira idade.

O idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é aprender a ser ele mesmo, aprender a viver consigo mesmo, a conhecer-se da forma como é, com suas dimensões corporais, espaciais, temporais, corporais, espirituais. (GEIS, 2003, p. 184)

Neste mesmo sentido, pode-se aferir que a prática regular de atividade física pode oferecer vários benefícios biopsicossociais aos idosos. No aspecto biomecânico, pesquisas apontam um acréscimo na potencialidade de força muscular, e de um modo biologicamente mais geral, possibilita o aperfeiçoamento da flexibilização, redução do percentual de adiposidade e melhoria nas atividades neurológicas. A prática regular de atividade física oferece muitos benefícios para a manutenção da mobilidade do idoso uma vez que implica na minimização de aspectos que os deixam mais propensos a acidentes como quedas, pois há com ela uma maior interação e movimentação de toda a estrutura esquelética o que melhora a densidade corporal na parte óssea e, assim, diminui significativamente de osteoporose e melhora da postura. Dentre os aspectos psicossociais, as atividades físicas contribuem para a melhora da estética corporal, auto-estima, auto-imagem, integração, socialização, inserção em um grupo social, diminuição da ansiedade e depressão, dentre outros benefícios. De acordo com a OMS (apud BENEDITTI, 2008) a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde física e mental.

3 – A dança como prática de movimento e a importância para a saúde

De acordo com Otto (1987), a dança se configura entre as atividades aeróbicas como a que mais oferece alegria, sendo uma atividade muito útil como prática corporal para a terceira idade, pois todos podem participar, desde os que apresentam certo grau de lentidão até os mais ágeis. Quanto maior os níveis de atividades da pessoa mais

facilidade de manutenção cardiorrespiratória ela apresentará. Contudo, para um efetivo vigor físico é necessário entremear os afazeres domésticos com as práticas corporais direcionadas.

A atividade física nos dá a possibilidade de criar tal vínculo. O fato de ir a um centro para realizar uma atividade, nesse caso, ginástica, ioga, natação, tai-chi, etc., não implicará apenas benefícios físicos, mas também psíquicos. Não se vai em um clube só para realizar uma atividade, mas também para relacionar-se, falar, comunicar-se, compartilhar, identificar-se com um grupo, fazer amizade com pessoas do bairro com as quais se compartilhem vivências parecidas ou próximas. (GEIS, 2003, p.31)

Segundo as pesquisas sobre exercícios físicos na terceira idade, Geis (2003) alega que a prática da dança tida nesta faixa etária pode oferecer uma gama de benefícios para os que praticam. Dentre eles o autor destaca:

- Melhoria nos níveis de flexibilidade, bem como melhora da coordenação motora e do equilíbrio;
- Melhoramento da consciência e do controle na desempenho de movimentos;
- Melhoraa inteligência, a compreensão e a memória;
- Estabelecem meios para aceitação e atribuição de valores para o próprio corpo;
- Constitui relações de cooperação, co-participação e apoio tendo como princípio a valorização da coletividade;
- Abrevia a tensão cotidiana através do entretenimento e do efeito relaxante;
- Ajuda a melhorar a percepções de tempo e espaço.

Como acima é mostrado, são numerosos os benefícios que podem ser proporcionados pela dança na terceira idade – como nas demais idades -, sendo uma atividade muito buscada atualmente em espaços que oferecem cursos de atividades físicas para idosos, pois a dança é muito comentada como uma forma muito prazerosa de realizar exercícios (FREIRE, 2001).

3.1 As práticas de dança na terceira idade

No mesmo sentido, Okuma (1998) considera que a possibilidade mais recomendável para pessoas de terceira idade que precisam de exercícios leves e motivacionais são as atividades corporais realizadas em conjuntos ou coletivamente como a dança, pois esta promove a integração e o estreitamento de laços de amizades, superação de limitações físicas, emprego de tempo e cuidados em favor de si próprios, o

que por sua vez ajuda a se abster de situações em que se tem sensações como angústias, inseguranças, desgostos e temores.

As concepções da autora acima citada pode bem ser relacionadas com a citação que se segue:

A prática regular de exercício físico realizada pela pessoa idosa pode causar maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, prevenção do declínio cognitivo, manutenção de status funcional elevado, redução da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia e benefícios psicológicos, como, por exemplo, melhoria da auto-imagem, da auto-estima, do contato social e prazer pela vida (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2004, p. 110).

Também, seguindo esta perspectiva Lorda (1995, p 49), especificamente a respeito da dança, afirma que ela se configura como “atividade físico-recreativa identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas da vida das pessoas de idade avançada”.

Seguindo o mesmo pensamento, Mazo; Lopes; Benedetti (2004), destacam a dança como um exercício físico com ótima indicação para terceira idade, pois além de ser muito bem recebida pelos idosos, beneficia as memórias particulares, oferecendo uma grande variedade de gesticulações e movimentos, que cooperam para melhorar as expressões corporais, a inventividade e em especial a interação social dos idosos que dela fazem uso como prática.

De acordo com as pesquisas de Nanni (1998), há muita relevância e valor social para os professores de Educação Física que aprofundam seus conhecimentos, habilidades técnicas - científico, cultural e artístico em dança, pois assim há claramente um aprimorando suas qualidades e valores enquanto educador, visto que a dança traz em si muitas aspectos de ressaltam tais valores. Ainda para a autora, também há que se mencionar que dependendo de quem e como serão realizadas as atividades de dança para que elas efetivamente gerem bons resultados. Neste sentido, o professor de educação física deve buscar elementos para um desempenho enquanto educador ativo e positivo.

Terá que continuar buscando a essência das coisas, pelas descobertas dos princípios da mecânica corporal e as características e peculiaridades de sua linguagem em dança, os parâmetros gerais da dança e seus elementos estruturais; métodos e processos de ensino-aprendizado e a compreensão do processo criativo aplicado à dança; sua relação com os indivíduos ou grupo, e mais, ter como aporte efetivo as disciplinas biológicas para melhor perceber o crescimento e desenvolvimento do educando; buscar como informação a psicopedagogia para, entendendo as necessidades e interesses do educando e a adequação das melhores estratégias. (NANNI, 1998, p. 133).

Independente da idade, mas de modo mais destacado na pessoa idosa a prática de atividade física regular em níveis moderada até uma pouco mais reforçado viabiliza aperfeiçoamentos nos aspectos fisiológicos além de aspectos psíquicos e intelectuais (LORDA, 1995).

4 – METODOLOGIA

O projeto que segue foi composto para demonstrar uma possível estrutura de plano de intervenção ou ação prática cujo tema central insta em questões relativas à importância e inerência da dança como exercício físico para pessoas da terceira idade, descrevendo através dela alguns aspectos basilares.

O projeto pretendido propõe evidenciar a relevância do tema da dança como atividade física direcionada para a terceira idade. O objetivo não é formar um grupo com foco em atividades apenas artísticas, mas oferecer possibilidade de interação entre saúde e dança para terceira idade através de práticas corporais efetivas por intermédio de atividades direcionadas pela dança.

O interesse em desenvolver uma pesquisa voltada para o campo da dança no grupo de idosos da terceira idade de Uruana, deu-se por acreditar que, através da educação física em especial a dança, é possível de forma dinâmica e criativa aprender e conquistar novas possibilidades e habilidades, entre eles o equilíbrio e a flexibilidade são fatores muito relevantes na vida diária na terceira idade com qualidade, e estas questões chamam atenção para essa pesquisa.

O título “Na Onda e no balanço do Som”, evidencia a proposta de instaurar práticas corporais através da dança. Entretanto, o foco principal não será o ensino de dança em um enfoque apenas artístico, mas demonstrar esta como forma de prática de exercícios excelentes para pessoas da faixa etária abordada pelo projeto.

Assim, fica possível concordar com afirmativa de que “A dança é importante, pois proporciona lhes bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”. (HASS; LEAL, 2006, p. 56).

Os sujeitos selecionados para o trabalho é um grupo de pessoas de terceira idade assistidos por programas de apoio e promoção de lazer pra pessoas idosas da Secretaria Municipal de Assistência Social da cidade de Uruana-Go.

Este trabalho está ancorado em experiências junto ao grupo Conviver Melhor Idade de Uruana, este grupo é formado por 100 pessoas que participam semanalmente de encontros em diferentes espaços, podendo ser na própria cidade ou

não. O grupo, objetiva ocupar o tempo livre e favorecer as relações sociais por meio de atividades culturais utilizando-se exclusivamente da dança como instrumento necessário para a participação na vida coletiva.

Várias pesquisas que tem como enfoque o avanço da idade atestam que o convívio em conjunto e o contato com novas formas de aprender e conhecer a si mesmo permitem aos idosos uma melhor percepção e reconhecimento de seus potenciais.

A partir de tal enfoque, pesquisadores como Balestra (2002), observam o valor de projetos específicos para a terceira idade fundamentados com a finalidade de fomentar a participação de exercícios estimulantes e que viabilizem experiências fecundas e os ajudem se conectarem e conhecer a si mesmos através do próprio corpo. Pensar em dança é também pensar em corpo e possibilidades de atividades e vivências de forma respeitosa as limitações de cada indivíduo.

4.1 Curso de dança para idosos

A primeira perspectiva é de construir conhecimento sobre uma ação investigativa em identificar qual a importância da dança como efeito terapêutico para o grupo de idosos da 3ª idade de Uruana para o ganho de flexibilidade e equilíbrio.

A disciplina “Educação Física e Saúde” ofereceu passos importantes para esta pesquisa e motivou para a realização deste projeto, uma vez que, mostra que estudos de aspectos educativos determinantes da saúde pública e individual em seus vários aspectos no campo de atividade física, lazer, esporte. Tendo como objetivo a possibilidade de produzir e reproduzir conhecimentos sobre o exercício para o desenvolvimento da Saúde Humana individual, coletiva e para com grupos especiais. Assim como discute estratégias metodológicas e montagens de programas do treinamento aeróbico, força e flexibilidade para a atuação/intervenção em Saúde Humana.

Trilhar caminhos para ensino de educação física fez refletir e firmar estudos em dança tal como evidenciar a relevância do tema da dança como atividade física direcionada para a terceira idade. Uma pesquisa com finalidade e objetivos assim se faz necessário, pois a fundamentação teórica brevemente aqui exposta assinala que tal tema

consta com um campo de pesquisa bem interessante uma vez que conta boas bases teóricas.

A dança é reconhecida como uma arte de execução, caracterizada pela habilidade de se utilizar o movimento de forma simbólica, gerando, assim, significados, e desenvolvendo a capacidade intelectual do homem (Freire, 2001). Uma vez que esta arte é um potente veículo de transformação e expressão da criatividade humana, pois o trabalho corporal engloba muito das funções do organismo humano (Pregolato, 2004), a dança auxilia a expressão em movimentos, seja por uma comunicação estabelecida entre o ser humano e o seu meio, quanto em relação à cultura e sociedade a que pertence (FORTIN, 1999, p.56).

Com isso busca-se fundamentar teórica e metodologicamente todo o processo do projeto. Basicamente apóia-se na disciplina de “Educação Física e Saúde”, que forneceu subsídios para estruturar a pesquisa. Por outro lado tem-se estudos realizados que integra a dança como terapia, para tanto fundamenta-se nestes estudos em específico Lima citada acima.

4.2 Aplicação das aulas

O projeto tem como proposta promover curso com duração de 5 dias sendo que a cada aula terá a duração de 2 horas. A intenção a propor a dança como meio de efetivar práticas corporais para este grupo focal.

Todos os dias do curso antes das atividades os alunos serão instruídos a fazerem um aquecimento leve, porém, bem direcionado, primando pela segurança dos idosos submetidos ao curso.

Assim, por se tratar de um curso que prima pela valorização da dança para terceira idade, algumas especificidades foram observadas:

- ✓ Levar em conta os limites físicos dos idosos,
- ✓ Valorizar e estimular sua movimentação particular,
- ✓ Acolher diferenças e trabalhar com elas na dinâmica da aprendizagem da utilização da dança como meio de praticar atividades físicas.

Objetivos do Curso

- ✓ Apresentar para o grupo focal as possibilidades da dança com prática corporal de grande relevância;

- ✓ Ensinar formas de aquecimento adequado;
- ✓ Propor práticas de dança em grupo direcionada para a exercitação equilibrada;
- ✓ Demonstrar as vantagens da dança enquanto prática corporal realizada por pessoas de terceira idade;

5 – RELATO DAS EXPERIÊNCIAS

Foi selecionado um grupo de dez pessoas que demonstraram interesse em participar das atividades. O espaço utilizado para as aulas foi o Clube de Mães, sede de uma entidade sem fins lucrativos, sendo que em tal espaço ocorre a maioria das atividades do grupo.

1º Dia

Pedi que ficassem todos em círculo no qual podíamos olhar com facilidade uns para os outros. Tivemos uma breve conversa com participativa na qual eu estava procurando saber se eles dançavam a muito tempo, se conheciam os ritmos que eu propunha ensinar durante as aulas que eram soltinho, bolero e forró. e se tinham vontade de aprender, algumas até já conheciam porém outros só conheciam soltinho e bolero só de ouvir falar e nunca tinham experimentado. Ensinei técnicas básicas de aquecimento e respiração. De início houve risos na execução dos primeiros movimentos, mas todos cooperavam e se demonstravam muito alegres e interessados.

Após o aquecimento que também foi feito em dupla, com a intenção de um ajudar o outro, dei início a aula, primeiro avaliando a postura certa ao dançar e os orientando aos que não sabiam convidei um dos que disseram que já conheciam para me ajudar com a demonstração do bolero.

2º Dia

Começamos novamente com aquecimento. Percebi que estavam mais a vontade quanto a minha presença. Um dos participantes pediu – um homem de 72 anos -para falar quando estávamos reunidos inicialmente em círculo e mencionou: “moça você não reapara não no meu acanhado do outro dia, é que não temos um pouco de vergonha com gente mais nova por eles acharem que não sabemos dançar direito, mas vimos que você quer é nos ajudar com seus exercícios para a gente aquecer.”

Depois da fala dele, muitos relataram que já no primeiro dia se sentiram melhores dançando após o aquecimento e os acertos com os passos de modo mais direcionado.

Pedi que ficassem em duplas de frente um para o outro e então iniciamos o treino dos passos básicos de bolero, forro e soltinho, ocupando todas duas horas previstas na aula. Revezamos os pares, hora eu ficava sozinha dançando pelo salão e acompanhado o grupo hora eu trocava com alguém, fazendo gestos ritmados como estalar os dedos ou bater palmas e contando os passos em voz alta para ir motivando o grupo.

Eles aprenderam bem, alguns tiveram alguma dificuldade, mas não desistiu em nenhum momento, ao contrario permaneceram firmes. As aulas tiveram momentos de dança livre também e eles aproveitavam para se distrair e colocar em pratica o que tinha aprendido naquele momento de aula.

As aulas terminavam sempre com uma dinâmica de dança que eles gostavam muito, optei em uma das aulas pela dinâmica do chapéu por perceber que durante as reuniões no salão de dança alguns casais não se separam nunca e então eles amaram por que disseram que esta é uma brincadeira que eles sempre participavam no passado em bailes que frequentavam.



Fonte: Acervo da pesquisadora

3º Dia

Como nos últimos dois dias, começavam o aquecimento e terminavam sempre com alongamentos. Também, nesta aula eu conversei com eles ao final para saber o que estavam achando das aulas e todos respondiam que estavam gostando e que gostariam que fosse permanente o curso. No bolero trabalhei a postura foi ensinado o passo “dois pra lá, dois pra cá”, em seguida o passo frente e trás.

No soltinho trabalhamos a postura o passo básico, pois foi o que eles mais tiveram dificuldades. No forro trabalhei a postura e o passo “dois pra lá e dois para cá”.

4º Dia

No quarto dia de curso, senti a turma bem mais solta, brincando durante o aquecimento. Neste dia propus fazermos exercícios em dança de um modo diferentes, com movimentos de agachar e levantar leves e compassados nos quais eles iam girados de modo que alternavam rápido e devagar. Girando e mudando de lugar ao som de “Maria, Maria” de Milton Nascimento. Todos verbalizaram suas opiniões afirmando que gostaram muito da experiência de dançar ao som de uma música mais “lenta”.

Foi uma experiência muito boa ter realizado este breve curso com o grupo, pois mesmo eu também tendo praticado muito os ritmos trabalhados pude aprender mais junto durante as aulas que ministrei.

5º Dia

Além do habitual aquecimento, na conversa em roda, perguntei como o grupo estava se sentindo com as aulas que foram ministradas até então. Todas manifestaram opiniões positivas. Uma das mulheres pediu licença para relatar suas percepções sobre o curso, nos contando que para ela foi muito proveitoso porque permitiu interação entre os casais facilitando a troca de pares que segundo ela, antes dos cursos a deixava constrangida. Neste dia, fizemos exercícios de dança em duplas e também de lambada que até então não havíamos realizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se encerrar o curso de dança desenvolvido em cinco aulas, pude perceber como atividades básicas e simples podem conferir aspectos de vida saudável e qualidade de vida para grupos nesta faixa etária. Percebi também, que dança está intimamente relacionada a saúde e educação - ou melhor, ao a Educação em Saúde – visto que pode figurar como prática corporal leve que permite seus adeptos se exercitarem de forma divertida se relacionado em grupos, trocando experiências e estreitando laços de amizade.

O grupo foi composto por dez casais, e as aulas ocorrem no Clube de Mães da cidade Uruana, durante o período noturno.

Através da fala do grupo, é possível captar que com o curso atividade de dança que semanalmente eles desenvolvem ficaram mais confiantes, possibilitando mais mobilidade, flexibilidade. A dança para pessoas na terceira idade é muito comentada na literatura como uma prática corporal que auxilia e promove melhoras em diversos aspectos como racionalização da afetividade e sobretudo na socialização.

Ensinar dança para pessoas da terceira idade transpõe os limites da atividade física em si. A dança nesse aspecto torna-se um meio de inclusão e interação social tanto entre as pessoas da terceira idade quanto entre as pessoas mais jovens.

Através do aspecto interativo que a dança proporciona, os idosos tem a possibilidade de lidar com o processo de envelhecimento de uma forma mais dinâmica e natural. Os idosos que participaram do grupo foram unânimes em afirmar que se sentiram mais alegres, dispostos desde quando começaram a dançar uns ainda afirmaram que depois que começaram as aulas de dança eles estavam conseguindo organizar melhor as ideias e também uma melhora na memória.

Como a aplicação do curso pode-se reforçar que dança é uma atividade para melhorar o desenvolvimento humano, ajudando assim na qualidade de vida do indivíduo, não se restringindo a idade.

Talvez preocupassem apenas com as pessoas mais jovens, esquecendo os idosos e sua qualidade de vida, são geralmente entrevistados alguns idosos com seus estilos musicais preferíveis. Geralmente duram de quarenta a quarenta e cinco minutos. Assim,

compreendemos e verificamos o que cada idoso gosta de dançar e assim montamos uma dança de fácil aprendizado.

REFERÊNCIAS

- BALESTRA, C. M.. A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas. (Dissertação de Mestrado e Educação Física). Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2002.
- BIBAS, T. **O ballet**. Arcádia: Lisboa, 1992.
- DEBERT, Guita Grin. **A Reinvenção da velhice**. São Paulo: Editora da Universidade da São Paulo-EDUSP, 1999.
- FIGUEIREDO, V. M. C. ; SOUSA, C. P. . Uma proposta de dança na melhor idade. **Pensar a Prática (UFG)**, Goiânia, v. 4, p. 115-122, 2001.
- FIGUEIREDO, V. M. C. ; NICOLINO, A. S. **O ensino de dança no mundo contemporâneo: definições, possibilidades e experiências**. 1. ed. Goiânia: Kelps, 2011. v. 1. 210p.
- HASS.I.J; LEAL.A.N. O Significado da Dança na Terceira Idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 6471. jan./jun.2006. Disponível em:
<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewPDFInterstitial/56/49>
 Acesso em: 11 de setembro de 2013.
- LORDA, Raúl C. **Recreação na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B .**Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2.ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo**. 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.
- NANNI, Dionísia. **Dança-educação: princípios, métodos e técnicas**. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.
- OKUMA, Silene Sumire. **Idoso e a atividade física**. Campinas-SP: Papyrus, 1998.
- OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.
- RODRIGUES, Eunice Dias da Rocha. **“Cada passo é uma vitória”**: Saberes que norteiam a formação e atuação de professores de música com alunos idosos. Brasília, 2009; 201f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós Graduação “Música em Contexto” da Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2009.
- SIMÕES. R. (Qual) Idade de Vida na (Qual) Idade de Vida. In: MOREIRA. W. W (org). **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação**. 1ª ed. Campinas: Papyrus, 2001.

ANEXOS

FOTO1 – PRIMEIRO DIA DE CURSO: AQUECIMENTO E ALONGAMENTO



Fonte: Acervo pessoal da pesquisadora.

FOTO 2 -PASSOS ALTERNATIVOS



Fonte: Acervo pessoal da pesquisadora.

FOTO 3 – Danças de salão com passos diversos.



Fonte: Acervo pessoal da pesquisadora.

Foto 4 – Danças de sala com mudança de par



Fonte: Acervo pessoal da pesquisadora.