



DANÇA NA TERCEIRA IDADE: POSSIBILIDADES E DESAFIOS⁶⁷

Jayne Silva de Oliveira⁶⁸

jaynesilva93@gmail.com

Rosirene Campêlo dos Santos⁶⁹

rosi.dance14@gmail.com

Renata Carvalho dos Santos⁷⁰

renathacarvalho@hotmail.com

A origem da Dança está intimamente atrelada à história do homem, pois mesmo antes do ser humano se expressar por meio de uma linguagem verbal ele dançou, ou seja, ele se expressava por meio de gestos (DINIZ; SANTOS, 2015). Desta forma percebemos que a dança surgiu como uma forma do sujeito expressar seus pensamentos e sentimentos por determinada coisa e no decorrer do tempo foi evoluindo de acordo com a sociedade. Segundo Figueiredo e Sousa (2001) a dança propicia a seus praticantes a descoberta do seu eu próprio, podendo ser vivenciada individual ou coletivamente, sem modelos ou preconceitos. Estas autoras destacam que a proposta de ensino da dança deve possibilitar a sua prática por todas as pessoas, além de ser vista como uma prática corporal que pode proporcionar benefícios tanto na saúde quanto no aspecto psicossocial de seu praticante. A dança é uma das práticas corporais de maior aceitação pelos idosos, e auxilia na manutenção da saúde com maior controle motor, equilíbrio, ritmo, força e consciência corporal, além de possuir um caráter sociabilizador e motivacional (HASS; LEAL, 2006). Portanto, o objetivo desse estudo foi analisar a produção acadêmica sobre o trabalho corporal da dança com a pessoa idosa, bem como elencar as propostas de ensino da dança para este grupo de pessoas que influenciaram na sua qualidade de vida. Desta maneira, foi realizado um estudo descritivo e bibliográfico em que os dados foram coletados por meio de uma pesquisa em periódicos nos seguintes sites de busca: CAPES, SCIELO, Revista Motriz, Revista Pensar a Prática, Revista Motrivivência e Biblioteca Unicamp. Os dados foram coletados nos últimos 15 anos e incluíram artigos e dissertações. Foi encontrado um total de 20 textos em relação ao tema pesquisado. Identificou-se que ainda há poucos estudos voltados para os benefícios e possibilidades da melhoria da qualidade de vida de idosos por meio da prática da dança, pois apenas cinco trabalhos abordaram a qualidade de vida e dança para idosos. Dos textos analisados todos em algum momento fazem certo tipo de referência a respeito dos benefícios físicos, sociais e psicológicos que a dança pode fornecer para a pessoa idosa, e como tais aspectos influenciam na melhoria da qualidade de vida destas pessoas. Em relação às propostas de dança nos estudos pesquisados foram abordadas: dança de salão, sênior, biodança, populares, contemporânea e a dança livre. Em alguns destes periódicos analisados a prática da dança foi apresentada de maneira “academizada”, ou seja, com repetições mecânicas e inconscientes, levando a um mau uso e distorção do corpo do idoso. A velhice muitas vezes é vista apenas como uma fase de declínio das capacidades físicas, psicológicas e sociais. Devido a isso muitas pessoas idosas não aceitam essa fase da vida e negam seu próprio corpo para adequá-lo aos padrões da sociedade, deixando desta maneira de viver sua existencialidade. Segundo Vianna (1990) a dança inicia-se com um conhecimento

⁶⁷ Este trabalho é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física da ESEFFEGO/UEG, no ano de 2016.

⁶⁸ Professora da Secretaria de Educação do Estado do Pará.

⁶⁹ Universidade Estadual de Goiás - Campus Goiânia ESEFFEGO/UEG

⁷⁰ Universidade Estadual de Goiás - Campus Goiânia ESEFFEGO/UEG.



dos processos internos. Por isso, a importância em se trabalhar a consciência corporal para que a pessoa conheça claramente seus limites internos, as fronteiras de suas ações, e o movimento consciente que emergirá do interior de cada pessoa. O trabalho de conscientização corporal, primeiramente, deve transpor os padrões impostos sobre o nosso corpo, deixando de realizar movimentos orientados por formas condicionadas e preestabelecidas para passar a guiar-nos pela nossa própria forma e ritmo. Com isso, a dança deixa de ser um fim e passar a ser um meio, no qual a pessoa passa a reconhecer-se como sujeito. Porém, para que isso ocorra é necessário que o professor assuma um papel de facilitador do processo de ensino-aprendizagem do corpo em movimento, comprometendo-se em possibilitar a emancipação intelectual do aluno, estimulando a sua criatividade e o respeito às diferenças e aos outros. O ensino da dança por meio dessa proposta irá possibilitar a pessoa idosa reconhecer o seu próprio corpo, limites e possibilidades, além de um novo olhar sobre o corpo idoso, colaborando para seu reconhecimento como um sujeito ativo na sociedade. O corpo do idoso é sábio, e que traz consigo suas experiências de vida imersas na corporeidade que pode se manifestar através do gesto. Segundo Silva et al. (2009, p. 16) “[...] sem experiência não há a atribuição de sentido ou significado pelos sujeitos envolvidos, apenas repetição e conformação”. Por isso a importância em possibilitar ao aluno o reconhecimento de suas individualidades e estimulá-lo a conviver e respeitar a individualidade de outras pessoas. Com isso compreendemos que para que a dança influencie na melhora da qualidade de vida da pessoa idosa a mesma deve procurar atender às suas necessidades, oportunizando a pessoa reconhecer-se como sujeito, além de possibilitar à mesma a uma reflexão mais crítica a respeito de si e do meio em que está inserida. Acreditamos que este trabalho será de grande relevância para futuras pesquisas relacionadas a dança e a pessoa idosa, pois o mesmo através de um mapeamento das obras feitas nos últimos quinze anos mostrou a carência de estudos voltados ao ensino da dança para as pessoas idosas.

Palavras-chave: *Dança, Idoso, Qualidade de vida*

Referências

- DINIZ, T. N.; SANTOS, G. F. L. **História da Dança-Sempre**. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/sepech/sepech08/arqtxt/resumos-anais/ThaysDiniz.pdf>> Acesso em: 13 out. 2015.
- FIGUEIREDO, V. M. C.; SOUSA, P. Uma proposta de dança na melhor idade. **Revista Pensar a Prática**. v. 4, p.115-122, Jul./Jun. 2000-2001. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/80>>. Acesso em: 28 de setembro de 2015.
- 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. Acesso em: 28 de setembro de 2015. Disponível em: <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewPDFInterstitial/56/49>>.
- MILLER, J. C. **Qual é o corpo que dança?** Dança e Educação Somática para a construção de um corpo cênico. Campinas, SP: [s.n.], 2010.
- TOLOCKA, R.E; VERLENGIA, R. (Orgs.). **Dança e diversidade humana**. Campinas, SP: 2006.
- VIANNA, Klaus. **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.