



GT 02 – EDUCAÇÃO FÍSICA, CORPO E CULTURA

DANÇA PARA IDOSOS - EXPERIÊNCIAS E PARCEIRAS ENTRE PROJETOS DE EXTENSÃO

Rosirene Campêlo dos Santos¹
Gleyson Batista Rios²
Mikael Alvarenga de Azevedo³
Rafael Fonseca Xavier⁴
Eriki Vinicius Santos Nunes⁵
Izabella Vieira de Melo⁶

Palavras-chave: Dança, Idosos, Extensão, Parcerias.

Introdução

Buscamos, neste trabalho ressaltar a importância das parcerias institucionais para o bom desenvolvimento das ações entre Ensino, Pesquisa e Extensão, bem como, para a formação dos acadêmicos do curso de Educação Física melhorando as condições de participação dos acadêmicos. Assim sendo, tal parceira se oficializou entre a Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte (SEDUCE) e a ESEFFEGO/UEG direcionado pelo projeto de extensão Esporte para Todos.

Tendo como princípio para sua realização a gestão compartilhada, em que cabe a UEG a gestão técnica pedagógica dos projetos e atividades acadêmicas, científicas, esportivas e extensionistas a ser desenvolvido no campus Goiânia-ESEFFEGO e no Centro de Excelência “Arquiteto Eurico Calixto de Godoi”. Neste trabalho, iremos enfatizar as atividades propostas e realizadas no projeto de extensão – Dança, Corpo e Cultura em que tiveram acadêmicos contemplados com bolsas da SEDUCE.

Como sabemos a realização de práticas corporais na terceira idade é um aspecto muito importante para idosos que buscam uma maior qualidade de vida. A partir das ideias de Hermann e Lana (2016), grupos estão sendo formados para uma maior convivência entre idosos, com essa

¹ Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO – E-mail: rosi.dance14@gmail.com.

² Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO

³ Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO

⁴ Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO

⁵ Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO

⁶ Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO

iniciativa tem observado o aumento na expectativa de vida, trazendo um bem-estar físico e mental.

De acordo com Figueiredo e Sousa (2001) a dança deve permitir ao praticante a descoberta de si mesmo, podendo ser vivenciada individual ou coletivamente, sem modelos ou preconceitos. Elas destacam também que a metodologia de ensino da dança deve favorecer que sua prática possa ser realizada por todas as pessoas, em que o ato de dançar ocorre de maneira natural ao homem, pois está completamente relacionada com o seu percurso histórico, ou seja, relaciona-se à cultura corporal do mesmo.

Metodologia

Para o desenvolvimento do projeto a metodologia utilizada ocorreu por meio de reuniões de planejamento das ações, estudos e orientações. As ações do projeto de extensão: Dança, Corpo e Cultura foram realizadas as segundas e quartas das 14hs as 15hs e das 16hs as 17hs, onde foram desenvolvidas as aulas de dança com as idosas, sendo trabalhadas vários tipos de danças entre elas rock, forró, zumba e processo de composição corporal.

As atividades desenvolvidas no projeto foram organizadas da seguinte forma: primeiro momento em que buscamos trabalhar e trazer para as aulas momentos dançantes por meio do Rock anos 60, 70 e 80, em que foram recheados de lembranças e alegrias. No segundo momento foi trabalhado o forró e seus movimentos básicos e no terceiro momento a zumba. No final do primeiro semestre foi aplicado um questionário como questão relacionada a proposta realizada, bem com questões que buscam identificar os motivos que levaram as participantes a procurar o projeto de dança.

Resultados

Através do projeto de Dança, Corpo e Cultura direcionado para as pessoas da terceira idade identificamos que o público é prioritariamente feminino, das quais vem em busca de uma melhoria em sua qualidade de vida. Muitos relataram que suas vidas estavam monótonas sem praticar nenhuma atividade regularmente, bem como ficavam a maior parte do tempo sozinhas. Com a opção de participar do projeto as mesmas puderam interagir, com outras mulheres e participar de uma atividade regularmente e assim fazer novas amizades.

Deste modo, no decorrer do projeto conseguimos identificar que as participantes, apresentaram melhoras significativas de interação, de comunicação e de participação além das melhoras motoras, rítmicas e de concentração. Essas também apresentaram melhoras em relação à redução de peso, superação de limites físicos, melhora de humor e alegria ao recordar momentos

passadas através dos ritmos e músicas que foram apresentados. Ouvimos relatos das alunas afirmando que não estavam muito preocupadas em apreender a dança, mas sim em movimentar seus corpos, pois sentiam melhoras significativas em sua qualidade de vida e saúde.

Há relatos também que ao dançar o sentimento delas e de prazer e alegria durante as aulas, o ato de se movimentarem e a felicidade de quando conseguiam realizar o movimento ou uma coreografia que era apresentada.

A partir das ações desempenhadas a melhora mesmo que parcial foram notadas pelo grupo de professores/monitores, relatos com o seguinte diálogos foram escutados: “A pratica dessas atividades tem melhorado meu dia, facilitando minha comunicação e locomoção em casa”, mostrando que as atividades propostas desempenham um papel muito importante no cotidiano das idosas.

Baseando nas ideias de Pinto(2008), quando os idosos chegam para desempenhar algumas atividades, eles chegam até os professores, cheios de limitações, entretanto apenas o ato de dançar já melhora a elasticidade muscular, aumento da resistência, diminuindo lesões ocasionadas pela idade.

A proposta desenvolvida no projeto permitiu as participantes conhecer o seu próprio corpo, seus limites e suas possibilidades, além de colaborar para seu reconhecimento como um sujeito ativo na sociedade. O corpo possui uma memória, que é fruto de suas experiências de vida mergulhadas na corporeidade que pode se revelar por meio do movimento, gesto e expressão. Segundo Silva et al. (2009, p. 16) “[...] sem experiência não há a atribuição de sentido ou significado pelos sujeitos envolvidos, apenas repetição e conformação”. Sendo assim, é importante favorecer aos participantes experiências que possam estimulá-lo a conviver, se reconhecer sua individualidade e respeitar a individualidade de outras pessoas.

Considerações Finais

O trabalho com os idosos é muito gratificante, eles são muito receptivos e se apresentam sempre animados com as propostas apresentadas, o bom humor é ponto chave em relação à demonstração de afeto para os professores/monitores do projeto, a afeição e o respeito são facilmente notadas. Em relação às atividades, buscamos sempre movimentos básicos, pois nosso objetivo foi trabalhar com as possibilidades e ampliar o repertório de movimento e consciência corporal.

O grupo de professores é participativo e sempre se comunicam para garantir o bem estar dos idosos, além de ser composto por um quantitativo de pessoas facilitando o desenvolvimento da

proposta.

Uma questão que se faz importante ressaltar foi à redução no número de participantes do projeto no segundo semestre, devido à mudança de local da instituição que a princípio estava localizada no setor Vila Nova, lá muitos idosos participavam, pela facilidade de deslocamento, onde muitos moravam nas redondezas da instituição. Com a mudança para o Centro de Excelência, localizado no Setor Central, muitos idosos não conseguiram permanecer no projeto, outra questão que impacto diretamente neste foi a falta de estrutura física no atual Campus.

Referências

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.

HERMANN, Gislaine; LANNA, Letice Dalla. **A influencia da dança na qualidade de vida de idosos**. Biblioteca Lascasas, 2016. Disponível em: <<http://www.index-f.com/lascasad/documentos/lc0884.php>> Acesso em 20/10/2018.

PINTO, Nádia Maria Da Silva. **A Dança promovendo a melhoria na qualidade de vida das pessoas na terceira idade**. Itapetinga, São Paulo, 2008.

SILVA, A. M.; MEDEIROS, F. E. de; LAZZAROTTI FILHO, A.; SILVA, A. P. S. da; ANTUNES, P. de C.; LEITE, J. O. Corpo e experiência: para pensar as práticas corporais. In: FALCÃO, J. L. C., SARAIVA, M. do C. (Orgs.) **Práticas corporais no contexto contemporâneo: (in) tensas experiências**. Florianópolis: Copiart, 2009. p. 11-27.