



GT 02 – EDUCAÇÃO FÍSICA, CORPO E CULTURA

O BEM-ESTAR DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Raynara Rodrigues da Cruz da Silva¹
Taisa Rocha Gomes da Silva²
Luanna Belforte Pontes³
Beatriz Francisca Mato⁴
Rosirene Campêlo dos Santos⁵

Palavras-chave: Dança; prazer; socialização.

Introdução

Este artigo tem como objetivo investigar o que leva as pessoas idosas a buscar a dança como prática corporal em seu tempo livre, bem como entender qual o significado da dança para cada uma das participantes. Desta forma, foi realizada uma pesquisa qualitativa com as idosas participantes do projeto de extensão: Dança, Corpo e Cultura realizado da instituição de ensino UEG campus-Goiânia/ESEFFEGO, em que foram aplicados questionários com as questões geradoras.

A dança pode ter um significado diferente para cada pessoa que a prática, enquanto para uns pode ser vista como arte, prática corporal, profissão, competição entre outros, para outras pessoas ela é vista como uma forma de lazer. Um tipo de dança muito procurada como forma de lazer é a dança de salão

Dentre os vários tipos de dança, a dança de salão é uma atividade, cuja complexidade, pode se adaptar às habilidades individuais, é acessível a qualquer sexo e faixa etária podendo proporcionar situações de experiência máxima (VOLP; DEUTSCH; SCHWARTZ, 1995, p. 52).

Os motivos para a busca dessa dança são vários entre outros fatores podemos citar também “[...] a oportunidade de sentir-se feliz, de se distrair, de conquistar a admiração, de aprender, de

¹ Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO – E-mail: raynara.rodrigues4@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

manter o físico saudável, de dançar com quem gosta de dançar [...]” (VOLP; DEUTSCH; SCHWARTZ, 1995, p. 54). Enfim são vários os motivos que levam as pessoas a buscar a dança, e é claro que para cada uma delas a dança tem um significado particular.

De acordo com o estatuto do idoso, é considerado idoso todo cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. Nos últimos anos podemos perceber que houve um grande aumento da população idosa no mundo, no Brasil a população idosa vem crescendo cada vez mais, segundo o IBGE o número de idosos entre os anos de 2012-2017 cresceu 18% em 5 anos, segundo os dados do PNAD Contínua (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua) divulgada pelo IBGE a população residente no Brasil foi estimada em 207,1 milhões de pessoas das quais 4,8 milhões são idosos.

Deste modo devemos pensar em estratégias que beneficiem essa população que vem crescendo a cada dia

O envelhecimento tem como principal característica o declínio, sendo geralmente o físico, que acarreta em alterações sociais e psicológicas. Podendo o envelhecimento humano estar sujeito a dois tipos de declínios, um identificado como envelhecimento sadio em que o declínio ocorre de maneira lenta e ocorre geralmente no início do processo de envelhecimento e um segundo declínio em que ocorre uma perda mais significativa das funções motoras e cognitivas da pessoa (MANTOVANI, s.d. *apud* OLIVEIRA, 2016, p.17).

Portanto ressaltamos assim a importância da dança na terceira idade, pois ela irá contribuir significativamente para que o idoso melhore sua qualidade de vida, contribuindo em melhoras tanto físicas como também sociais.

Inicialmente, a dança para idosos pode ser difícil principalmente para quem nunca teve nenhum tipo de experiência com a dança, fazendo assim com que alguns iniciantes sintam algumas dificuldades, pois a dança exige uma certa agilidade, e exige também que o idoso pense rapidamente nos movimentos da dança. A dança contribui para a melhora do equilíbrio dos idosos, o fortalecimento dos ossos, e assim diminuindo as quedas que são frequentes nessa fase.

Em qualquer forma de dança o corpo assume uma importância fundamental. A prática da dança, quer nas suas formas mais técnicas quer nas suas formas mais teatrais, contribui para um desenvolvimento das capacidades motoras individuais, bem como para a compreensão do fenômeno artístico (MACARA, 2009, p. 39).

Além de ajudar no melhoramento físico do idoso, a dança também é uma forte aliada para a interação social, já que grande parte das pessoas da terceira idade sofrem com o isolamento e consequentemente com a depressão, a dança auxilia assim fazendo com que o idoso crie amizades e se interaja com outras pessoas e até mesmo com familiares.

Metodologia

Foi realizado uma aplicação de questionários, com perguntas semi-estruturadas, com 9 idosas do sexo feminino com idade entre 59 - 69 anos, as respostas foram gravadas com a ajuda de um aparelho celular e depois transcritas. Também foi realizada uma pesquisa de artigos científicos para compor o referencial teórico, para a pesquisa desses artigos foram usadas as seguintes palavras-chaves “dança, lazer”, os artigos foram pesquisados através do google acadêmico. Além dos artigos científicos foram também utilizados livros para compor parte do referencial teórico, e assim poder dialogar com os diversos materiais disponibilizados pela literatura, para assim haver um maior aprofundamento do assunto. Este estudo é um estudo de caráter fenomenológico pois segundo Triviños (1987, p. 43) “A fenomenologia é o estudo das essências, e todos os problemas, segundo ela, tornam a definir essência: a essência da percepção, a essência da consciência [...]”. Portanto, para este estudo percebemos que a fenomenologia seria um dos métodos de pesquisa mais condizentes, pois queremos entender o que a dança significa para as idosas participantes da pesquisa, ou seja, a sua percepção de dança.

Resultados

Com a pesquisa podemos perceber que as idosas buscam a prática da dança por diversos motivos, dentre eles a busca pela melhora da saúde, uma forma de relaxar, como prática de atividade física, forma de terapia, socialização, prazer, ou simplesmente movidas pela vontade de aprender a dançar. Quando perguntamos: o que a dança significa para você? Foram obtidas diversas respostas, das quais iremos citar algumas:

Aluna 2: “Há... pra mim agora foi tudo né?! Fiquei sem meu marido têm um mês, aí cê acha o que?! Tenho que vim aqui dançar”.

Aluna 6: “Significa um jeito de socializar, não ficar em casa, ficar em turma, eu saia do serviço, ficava em casa quietinha, parece que eu ficava deprimida não tinha nada pra fazer que eu gostasse, toda vida eu tive vontade de aprender, mas eu tinha medo, e nunca tive oportunidade, tive oportunidade aqui”.

Aluna 7: “Significa muito mesmo, porque eu me sinto muito bem, é uma terapia muito grande ficar dançando, amizade, a sociedade esse povo maravilhoso, quando eu venho pra cá esqueço que eu tenho até problemas, não tem problemas só soluções gostosas, então a dança é muito bom pra mim”.

Através dessas respostas podemos perceber que a dança tem significados particulares para cada uma das alunas, e que a dança as ajudou a superar diversas dificuldades cotidianas “Novos passos de dança podem renovar caminhos antigos, despertar valores adormecidos, reviver emoções ancestrais, clarear decisões necessárias, aquecer a alma, esquecer a angústia, transformar a solidão em doação” (FÁTIMA, 2009, p. 36). Outro aspecto foi notado, “do sentimento de solidariedade e coesão que nascem da dança, podem brotar forças individuais e coletivas para enfrentar o cotidiano para a maioria *miseral*, violento, e sem perspectiva” (*Idem*). Além disso

A dança de salão permite que o indivíduo se concentre no ato de dançar entregando-se ao ritmo e ao movimento do seu corpo e do parceiro, fundindo corpo, emoção e intelecto em uma só entidade. É o envolvimento total do indivíduo na atividade afastando-o de outras preocupações. (VOLP; DEUTSCH; SCHWARTZ, 1995, p. 55)

Deste modo, podemos compreender que a dança para o indivíduo idoso é uma grande aliada, pois além de ser uma prática corporal prazerosa, ela traz um bem-estar tanto físico quanto psíquico aos seus praticantes, sendo considerada um momento de lazer para as participantes.

Considerações Finais

Com este trabalho podemos perceber que a dança atravessou os tempos, e que continua mais viva do que nunca, inicialmente ela tinha um caráter religioso, hoje em dia a dança ganhou novas características, e destaca-se muito o seu caráter recreativo, os seus praticantes a retratam como uma atividade prazerosa, onde lhes são permitidas diversas sensações, como de alegria, socialização, prazer entre outros. A dança possui um significado particular para cada praticante, e lhes permite sensações únicas e singulares.

Esse projeto de extensão permitiu para nós enquanto acadêmicas, uma visão mais ampla do significado da dança para a pessoa idosa, nos permitiu a vivenciar essa relação e o quanto ele foi importante no nosso processo de aprendizagem e experiência.

Poder partilhar um pouco de alegria e ensinamento com as idosas por meio da dança, significou bastante para nós, e cada agradecimento e reconhecimento que elas nos passavam, tornava o nosso desejo de continuar no projeto, com disposição e comprometimento.

REFERÊNCIAS

FÁTIMA, Conceição Viana de; Dança: **Linguagem do transcendente**; p. 33-37 in O ensino de dança: desafios e possibilidades contemporâneas; organizadores: Lana Costa Faria; Edvânia Braz Teixeira Rodrigues; Goiânia, 2009.

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980->

numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em- 2017

https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101566_informativo.pdf

<https://fortissima.com.br/2014/07/02/danca-para-idosos-melhora-equilibrio-coordenacao-e-permite-interacao-548112/>

MACARA, Ana; Do verbal ao corporal: **Práticas de ensino da dança**; p. 39-44; *in* O ensino de dança: desafios e possibilidades contemporâneas; organizadores: Lana Costa Faria; Edvânia Braz Teixeira Rodrigues; Goiânia, 2009.

OLIVEIRA, Jaynne Silva de; Dança na terceira idade: **possibilidade e desafios**; 2016. 49f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Estadual de Goiás – Campus ESEFFEGO, Goiânia 2016.

TRIVIÑOS, Augusto Nibaldo Silva; Introdução à pesquisa em ciências sociais: **a pesquisa qualitativa em educação**; São Paulo: Atlas, 1987.

VOLP, Catia Mary; *et all*; **Por que dançar? Um estudo comparativo**. Motriz; Volume 1, Número 1, p. 52-58, junho/1995.