

ENVELHECIMENTO E DANÇA DE SALÃO: PROCESSO DE RESSIGNIFICAÇÃO DA VELHICE

Oelgnandes Santos Júnior

Universidade Federal do Pará – oelgnandesjunior@gmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento no Brasil tem ocorrido de forma constante devido ao aumento da população idosa, tal crescimento está ligado ao declínio do índice de mortalidade e natalidade. Cabe ressaltar, que esta fase da vida possui valor social, já que mesmo com limitações o idoso é capaz de ter autonomia para tomar decisões referentes à sua existência. Atualmente, anseiam por novas descobertas e aprendizagens, por conta disso, encontram entusiasmo para opinar por qual caminho seguir, gerando fluidez para suas vidas.

De acordo com o último Censo realizado pelo IBGE, em 2010, a população idosa passou a representar 10,8% do povo brasileiro, ou seja, mais de 20,5 milhões de pessoas possuem mais de 60 anos. A estimativa é de que nos próximos 20 anos esse número progrida. Destarte, tendo em vista proporcionar um novo significado a velhice, por meio da garantia de bem-estar e descobertas de novas potencialidades que a Universidade Federal do Pará, através do Programa de Extensão Universidade da Terceira Idade executa o “Projeto Corpo, Movimento e Qualidade de Vida na Terceira Idade” que tem por objetivo relacionar as categorias da dança de salão e envelhecimento, na perspectiva de promover benefícios físicos e psicossociais aos idosos.

O projeto tem em sua dimensão o ensino de várias danças, as atividades ocorrem em parceria com o Professor de dança de salão Oelgnandes Santos Júnior, estudante do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará e que atua em caráter voluntário. Esta atividade, busca incentivar a sociabilização entre os idosos e a sociedade em geral a partir do processo de aprendizagem da dança de salão. Sendo assim, este relato faz referência ao Projeto Corpo, Movimento e Qualidade de Vida na Terceira Idade - que realiza inscrições de aproximadamente 70 idosos de ambos os sexos anualmente.

O projeto permite que os idosos tenham contato com diversas danças como: bolero, brega, forró, xote, cúmbia, carimbó, bachata e etc. Os movimentos são repassados com a finalidade de preparar o corpo do idoso tanto para a dança quanto para a realização de atividades de seu cotidiano. Conforme GALLAHUE; OZMUN¹ “o exercício pode ter efeitos benéficos em muitas variáveis psicológicas associadas ao envelhecimento e uma delas é o sentimento de bem-estar, que pode representar uma mudança positiva após a realização de alguma atividade. Entretanto, o autor aponta

que, a imagem corporal, é uma reação que pode ser modificada através da imagem que a pessoa tem de si mesma, através do seu próprio olhar ou pela observação de outras pessoas”. Dessa forma, segundo os autores acima, a depressão pode aparecer por casos de invalidez, ou a partir de pequenas dificuldades na realização de determinadas atividades da vida diária desse idoso, através de um declínio na saúde deste, que aparece muitas vezes no processo de envelhecimento, e que afeta a auto-estima do idoso.

Segundo DE OLIVEIRA² “o idoso ativo não vive muito mais que outro que é sedentário, porém, programas diferenciados de atividade física para a terceira idade possibilitam ao corpo uma disposição maior para as atividades diárias, com isso, conseqüentemente, produzirão a sensação de bem-estar, reduzindo ansiedade, tensão, depressão e efeitos de estresse”.

Metodologia: O caminho metodológico utilizado para este estudo foi o Estudo de Caso, e este foi realizado com o grupo de idosos participantes da atividade de Dança de Salão pertencente ao Programa Universidade para a Terceira Idade – UNITERCI, programa vinculado a Faculdade de Serviço Social da Universidade Federal do Pará. De acordo com CAMINADA³ “sabe-se que nem todas as pessoas dançam. Algumas apresentam esse dom, mas nem todos possuem talento ou habilidade para tal atividade. Cada um na sua intensidade, a sua maneira de se expressar, com os mais diferentes gestos e formas, mas sempre se utilizando dos movimentos corporais para se comunicarem”. A mesma autora aponta que, o ritmo é o elemento essencial da dança, é o que permite a forma harmônica na realização dos movimentos.

Assim, as aulas de Dança de Salão que são realizadas a partir do Programa UNITERCI atendem cerca de 30 idosos e as aulas ocorrem uma vez por semana com a duração de uma hora. Para estar apto para a atividade, o idoso precisa apresentar um laudo médico, de preferência por um cardiologista que o permite realizar a atividade. O público atendido é predominantemente feminino e ambos possuem uma faixa etária entre 58 e 75 anos. As aulas são bem dinâmicas, porém, levam em consideração as especificidades físicas, psicológicas e sociais do público alvo.

No início da aula é realizada uma roda de conversa para socializar com todos os presentes como foi a semana de cada um, contribuindo para a vida social deste idoso e isso nos ajuda a analisar e conhecer um pouco cada um deles. Em seguida, realizamos um alongamento inicial para preparar o corpo pra atividade principal, neste momento, o professor trabalha a lateralidade, espaço, a extensão e flexão do corpo em geral. Após esse momento, inicia-se a aula com a dança selecionada para aquele dia em questão. Os alunos realizam todos os movimentos demonstrados pelo professor, no

primeiro momento, estes movimentos são repassados de maneira individual e em seguida formam-se pares para a execução em sincronia entre os passos da dama e do cavalheiro.

Resultados e Discussão: Os resultados são bastante positivos, pois, a atividade sempre preenche e até ultrapassa o número do total de vagas destinadas para a tal atividade. Percebe-se que os idosos são mais alegres e houve uma mudança positiva na auto-estima destes, melhorou a convivência social deste com a família, amigos e com a sociedade em geral, assim como, uma melhora significativa na realização de ações do dia a dia. Trazer esse público para dentro da universidade é de grande valia para todos, é a Universidade Federal do Pará fazendo a sua parte, pois, está construindo um diálogo entre o Ensino Superior e o público idoso através de várias atividades proporcionadas para este público em específico.

O Programa UNITERCI é uma ação de extrema relevância para o público idoso de Belém do Pará, precisam-se ampliar ações como esta para toda a região metropolitana de Belém e quem sabe para todo o território brasileiro. O público idoso necessita de atividades específicas para eles, no intuito de estimular a mente e o corpo. Com o objetivo de proporcionar uma maior qualidade de vida após os 60 anos.

Foto 1 - Alongamento



Fonte: Arquivo de fotos da Universidade da Terceira Idade (UNITERCI), 2017

Foto 2 – Aula de Forró



Fonte: Arquivo de fotos da Universidade da Terceira Idade (UNITERCI), 2017

Conclusões: Os idosos adoram as aulas de dança de salão, na verdade, é a atividade mais concorrida do Programa UNITERCI, pois, proporciona um estado de verdadeiro bem estar para todos os participantes. Assim, é necessário ter um novo olhar sobre o processo de envelhecimento. O Projeto Corpo, Movimento e Qualidade de Vida na Terceira Idade tem estabelecido um “envelhecimento ativo” por meio da prática da dança de salão, e isto tem proporcionado benefícios que elevam a qualidade de vida dos idosos, promovendo assim lazer, cultura, bem-estar, sociabilidade e a ressignificação do processo de envelhecimento.

Referências Bibliográficas

1. Gallahue DL, Ozmun JC. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos [tradução Maria Aparecida da Silva Pereira Araujo]. São Paulo: Phorte Editora, 2003.
2. De Oliveira LL. Atitudes, percepção de Qualidade de vida e condicionamento físico com pessoas na terceira idade. Dissertação apresentada a Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto/USP-Dep. De Psicologia e Educação. Ribeirão Preto, 2005.
3. Caminada E. História da Dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
4. Lobato ATG. Serviço social e envelhecimento: perspectivas de trabalho do assistente social na área da saúde. In: BRAVO, Maria Inês Souza et al (org.). Saúde e Serviço Social. São Paulo: Cortez, 2004, p.135-14.

5. Rosa GJ. Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel - MG. Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção de grau em licenciatura em Educação Física, Universidade de Brasília Pólo – Coromandel, 2012.
6. Zimerman GI. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
7. Coletivo de Autores. Metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo, Cortez, 1992.
8. De Freitas LC. Crítica da Organização do Trabalho Pedagógico e da Didática. São Paulo: Papirus, 1995.
9. Marques I. Linguagem da Dança: arte e ensino. Salto para o Futuro. Ano XXI. Boletim 2, abr/2012.
10. Boucier P. História da dança no Ocidente. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
11. Brikman I. A linguagem do movimento corporal. São Paulo: Summus, 1989.
12. Debert GG. Reinventando o envelhecimento: socialização e processos de reprivatização da velhice. Tese (Livre-Docência) – Universidade Estadual de Campinas. São Paulo, 1997.
13. Garaudy R. Dançar a vida. Prefácio de Maurice Bejárt. Tradução de Antônio Guimarães e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
14. Matsudo SMM. Envelhecimento & atividade física. Londrina: Midiograf, 2001.
15. Meirelles MAE. Atividade física na terceira idade. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
16. Artaxo I. Monteiro GA. Ritmo e Movimento. Guarulhos: Phorte Editora, 2003.
17. D'Aquino R, Guimarães AC de A, Simas JPN. Dança de Salão: motivos dos indivíduos que procuram esta atividade. Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10 – nº 88 – Setembro de 2005. Disponível em: www.efdeportes.com. Acesso em: 07/08/2006.
18. Freitas R, Barbosa C. Danças de Salão: a vida em movimento. Franca: Fundação Mario de Andrade, 1988.
19. Programa UNITERCI. Arquivo de Fotos: Projeto Dança de Salão para Terceira Idade. Universidade Federal do Pará. Belém, 2017.