

SAMBA DE CACETE COMO PROGRAMA SOCIAL PARA A TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE CAMETÁ/PARA

Élen Caroline Barbosa Rodrigues¹
Alange Correa de Oliveira²
Gleicilene Ferreira Monteiro³
Janaina do Socorro de Almeida Caldas⁴

RESUMO:

A qualidade de vida dos idosos tanto psicológicos quanto físicos vem melhorando muito durante o passar dos anos, tudo isso se dá, pelo fato desses idosos estarem se cuidando cada vez mais, existem projetos que influenciam nesse processo de um envelhecimento saudável, com a ajuda do projeto “samba de cacete”, esse grupo conta com 20 mulheres, na faixa etária de acima de 60 anos, e desenvolvido na cidade de Cametá no estado do para e coordenado pela dona Iolanda A pesquisa metodológica utilizada para se coletar os dados para o desenvolvimento do trabalho foi através do relato de experiência, no projeto social de dança “samba de cacete” que é desenvolvido na cidade de Cametá, esse projeto visa a inserção dessas pessoas na terceira idade, e mostrar a importância de um envelhecimento saudável. Os resultados foram obtidos Conforme relatado pelas idosas que participam do projeto samba de cacete, é perceptível os benefícios que a dança traz para suas vidas, pois por intermédio dela pode se obter uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente um envelhecimento saudável. Portanto, a dança introduzida na terceira idade através do projeto “samba de cacete” e muito importante para todas as idosas que participam, fazendo com que elas consigam na dança uma forma de lazer e de um benefício para todo o seu corpo, se sentindo cada vez melhor, e com mais vitalidade para viver.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida dos idosos tanto psicológicos quanto físicos vem melhorando muito durante o passar dos anos, tudo isso se dá, pelo fato desses idosos estarem se cuidando cada vez mais, existem projetos que influenciam nesse processo de um envelhecimento saudável, com a ajuda do projeto “samba de cacete”, esse grupo conta com 20 mulheres, na faixa etária de acima de 60 anos, e desenvolvido na cidade de Cametá no estado do para e coordenado pela dona Iolanda, esse grupo vem fazendo um grande feito para as mulheres idosas da cidade, pois através desse programa essas pessoas que já estão com uma idade avançada comecem a se exercitar fazendo com que seu corpo tenha uma maior flexibilidade e conseqüentemente um envelhecimento, pois a dança e uma atividade física que movimentar todo o corpo.

¹ Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA.
Cacaurodrigues007@hotmail.com

² Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA.
Alangeoliveira1994@gmail.com

³ Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA.
Lenemonteiro1996@gmail.com

⁴ Graduanda em Ciências Naturais pela Universidade Federal do Pará. UFPA.
janaynaalmeidacaldas@gmail.com

De acordo Gobbo (2005), a prática da dança para o idoso acarreta diversos benefícios para sua vida cotidiana, especialmente nas relações interpessoais, ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência.

Segundo Robatto (1994) declara que a dança está intimamente atrelada a processos de socialização e motivação. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve não apenas os aspectos sociais nos idosos, mas também os processos de afetividade, possibilitando, desta forma, melhores condições para um envelhecimento saudável.

Para que esses idosos consigam ter um envelhecimento longe de algumas doenças tanto fisicamente quanto mentalmente, a prática da dança vem como uma forma de lazer e de muita diversão onde esses idosos estão convivendo com outras pessoas e saindo daquele ambiente de que o idoso tem que ficar e casa, dessa forma a convivência com outras pessoas e de suma importância para o psicológico desses idosos, fazendo com que eles se sintam inseridos na sociedade, motivando-os a uma prática em seu cotidiano.

“ 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)

Desse modo a experiência com esse projeto visa um melhoramento na vida desses idosos, são os benefícios que são encontrados através da dança que é um auxílio para um bom envelhecimento.

MÉTODOLOGIA

A pesquisa metodológica utilizada para se coletar os dados para o desenvolvimento do trabalho foi através do relato de experiência, no projeto social de dança “samba de cacete” que é desenvolvido na cidade de Cametá, esse projeto visa a inserção dessas pessoas na terceira idade, e mostrar a importância de um envelhecimento saudável.

Para se obter os resultados foi realizado entrevistas com cerca de 20 mulheres na faixa etária acima dos 60 anos de idade, começando a perguntar sobre a opinião dos mesmos, de qual a satisfação de estar fazendo parte desse projeto, se com a implantação do projeto significou alguma melhoria para o bem-estar da sua saúde, e também qual a importância do projeto em sua vida.

Na análise dos dados foi utilizado a fala das entrevistadas, que serão denominadas por letras alfabéticas, exemplo (idosa A, idosa B.....).

RESULTADOS

Conforme relatado pelas idosas que participam do projeto samba de cacete, é perceptível os benefícios que a dança traz para suas vidas, pois por intermédio dela pode se obter uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente um envelhecimento saudável.

A primeira pergunta feita a essas idosas foi: 1) qual a satisfação de estar fazendo parte desse projeto?

[...] pra mim foi muito bom, começar a participar desse projeto, pois além de ser uma atividade de descontração, é também uma forma exercitar o corpo, para que melhore nas articulações, e que eu tenha uma melhor qualidade de vida.

2) Quando foi perguntado se a dança mudou seu condicionamento físico, a idosa A respondeu da seguinte maneira.

[...] antes eu queria só ficar quieta minha filha, pensava que não dava conta de fazer esses negócios, pensava que era difícil, até eu

experimentar (risos), eu tinha muitas dores pelo corpo, quando fui pela primeira vez foi meio difícil (risos), mais agora já sinto facilidade e mais disposição.

3) qual a importância do projeto em sua vida.

[...] o projeto para mim e de suma importância, pois lá eu conheci pessoas novas, fiz muitas amizades, e também com a participação nesse projeto pude sair da rotina, de ficar só cuidando de casa, agora com minha participação nesse grupo, minha vida e meu corpo mudaram muito, e pra melhor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atraves da dança inserida na terceira idade mostrou-se bastante eficaz para o envelhecimenoo saudavel desses idosos, sabendo-se que e de suma importancia para que esses idosos se socialize com outras pessoas, desse modo sabemos que o desenvolvimento desses projetos sociais com essa finalidade e muito importante, pois para uma sociedade que prega a juventude, a pratica da dança na terceira idade tem seu ponto positivo, melhorando de fato a vida dessas pessoas, fazendo com que ela se sintam bem, e tenham na dança uma forma de amenizar os maleficios que e natural do envelhecimento.

Portanto, a dança introduzida na terceira idade atravez do projeto “samba de cacete “ e muito importante para todas as idosas que participam, fazendo com que elas consigam na dança uma forma de lazer e de um beneficio para todo o seu corpo, se sentindo cada vez melhor, e com mais vitalidade para viver.

Palavras-chave: Idosos; Saúde; Dança; envelhecimento.

REFERÊNCIAS

GOBBO, D. E. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.**Revista de Educação Física, Uniandrade, Curitiba, PR, Ano 1, v2, 2005.

ROBATTO, L. **Dança em processo:**a linguagem do indizível. Salvador: UFBA, 1994.

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