

## **GRUPO DE DANÇAS FLOR DA IDADE: CONTEXTOS ENTRE A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E A DANÇA**

**Camila Machado**<sup>1</sup>

**Dionatan Domingues Gonçalves**<sup>2</sup>

**Walkiria Regert**<sup>3</sup>

**Candida Ronita Fagundes**<sup>4</sup>

### **Resumo:**

O envelhecer provoca mudanças que determinam algumas perdas funcionais nos indivíduos como físicas, psicológicas e sociais. A Dança, por sua vez, pode surgir como uma ferramenta capaz de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas promovendo um aumento significativo da autonomia das pessoas com mais de 65 anos. Este trabalho tem por objetivo apresentar um projeto de extensão intitulado "Grupo de Dança Flor da Idade" realizada através do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade da Região da Campanha (Urcamp - Bagé/RS). Este é um relato sobre as atividades realizadas no projeto, que atende cerca de 50 pessoas de ambos os sexos com idades compreendidas entre 65 e 90 anos. O projeto existe desde 2016, onde as aulas possuem duração de 60 minutos (1 hora) e preveem atividades rítmicas e expressivas, com materiais diversos (balões, arcos, colchonetes, fitas) que procuram enfatizar o trabalho das habilidades motoras básicas como caminhar, arremessar e agarrar que vão se deteriorando em função do processo envelhecimento. No que diz respeito às questões de relacionamento e entrosamento do grupo, os resultados são satisfatórios, pois as atividades possibilitam uma série de exercícios lúdicos. Percebemos grande assiduidade por parte dos alunos, o que aponta a solidificação do projeto. Também nos são relatados uma maior disposição para as atividades da vida diária e sensação de bem estar por estar convivendo em grupo com os demais. Permitimos aos acadêmicos em formação, a oportunidade de exercitar a prática docente e aos participantes deste tipo de projeto, uma aproximação com a universidade bem como melhorias relativas à sua saúde física e psíquica de forma geral.

**Palavras-chave:** Maturidade ativa; terceira idade ; qualidade de vida.

**Modalidade de Participação:** Pesquisador

**GRUPO DE DANÇAS FLOR DA IDADE: CONTEXTOS ENTRE A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA  
E A DANÇA**

<sup>1</sup> Docente. camilamachado@urcamp.edu.br. Autor principal

<sup>2</sup> Aluno de pós graduação. dionatan\_99@yahoo.com.br. Co-autor

<sup>3</sup> Aluna de graduação (Lic. em Educação Física). espacoinspirarte@gmail.com. Co-autor

<sup>4</sup> Aluna de pós graduação. candidaronitafagundes@gmail.com. Co-autor

# **GRUPO DE DANÇAS FLOR DA IDADE: CONTEXTOS ENTRE A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E A DANÇA**

## **1 INTRODUÇÃO**

Num estudo de Araújo, Sá e Amaral (2012) um dado revela que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a população de idosos em 2025 no Brasil, classificará o país como sexto em número de pessoas a partir dos 65 anos.

Estamos nos tornando um “país velho” que necessita além de reformular seus programas destinados à pessoa idosa, tratar o envelhecimento sobre um ponto de vista onde o mesmo seja sinônimo de longevidade e não apenas de descarte social.

Sabemos que o envelhecimento é um processo natural na vida de qualquer pessoa e todos sabem dos ganhos de se envelhecer e adquirir maturidade como das perdas ao longo deste caminho.

Dificuldades cognitivas, como enfraquecimento da memória causam também prejuízos no funcionamento físico, alterando a mobilidade, a noção de espaço e o equilíbrio de homens e mulheres com mais de 60 anos (BEKERT, IRIGARAY e TRENTINI, 2012).

De acordo com Vankova e colaboradores (2014) todas essas alterações aliadas à mudança de status social causam muitas vezes patologias como a depressão e em alguns casos, aceleram a deterioração orgânica destes sujeitos de um modo geral.

E em função disso, Closs & Schwanke (2012) descrevem que parece que se iniciou neste novo século, um movimento de se construir o envelhecimento a partir de novos paradigmas que proponham não só a explicação para os processos de desenvolvimento/envelhecimento como também os meios para que seja possível lidar com estas mudanças cronológicas ao longo da vida.

Certamente, a prática de atividades motoras pode contribuir em relação às questões emocionais e afetivas dos idosos promovendo uma melhoria da saúde mental destes, e evitando agravamento de até mesmo, demência na senilidade (BEKERT, IRIGARAY e TRENTINI, 2012; ADAM e SHAHAR, 2016; LOBO, 2012).

Esta produção do conhecimento em relação ao envelhecimento, parecer estar favorecendo ao surgimento de programas voltados à saúde, à movimentação corporal e ao bem estar do idoso.

E no sentido de promover o envelhecimento saudável, a Dança surge como umas das principais opções para os programas que envolvam atividades motoras para a terceira idade.

A modalidade permite aos idosos, trabalhar fisicamente com planejamento de ações musculares, tomada de decisão e a relação entre uma série de capacidades funcionais como (deslocamentos e movimentos precisos) a partir de um conjunto sistematizado de coreografias, adaptadas às possibilidades dos mesmos. (CHATTOPADHYAY E SINGH, 2016).

Diante do exposto, este trabalho tem como propósito a apresentação do projeto de extensão intitulado “Grupo de Danças Flor da Idade” que é um projeto desenvolvido pelo curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade da Região da Campanha – Bagé/RS em parceria com o Centro do Idoso, mantido pela Coordenadoria Secretária Municipal de Assistência Social, Habitação e Direitos do Idoso (SMASI) na cidade já citada.

A relevância do mesmo justifica-se na possibilidade de promover a Dança como uma ferramenta interessante no auxílio da melhoria da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento bem como na promoção da iniciativa enquanto forma de estimular a ampliação dos projetos e grupos específicos de atividades físicas voltadas à terceira idade.

Além disso, por ser um projeto de extensão permite aos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física, a apropriação da profissão a partir do trabalho com atividades voltadas a um grupo específico e que têm aumentado nos últimos tempos.

Acreditamos enquanto centro universitário que as ações de extensão possibilitam a formação dos profissionais de forma integral, entrosando a comunidade com as questões acadêmicas, neste caso, diretamente relacionadas a educação corporal, e contribuindo assim para uma formação profissional humanista.

## **2 METODOLOGIA**

O grupo de Danças Flor da idade surgiu no primeiro de semestre de 2016, a partir de uma parceria entre o centro universitário URCAMP/Bagé e a antiga Universidade sênior da mesma cidade, atualmente descrita como Centro do idoso.

O projeto Flor da idade é desenvolvido pelo curso de Licenciatura em Educação Física, do centro universitário URCAMP – Bagé/RS em parceria com o Centro do Idoso, mantido pela Coordenadoria Secretaria Municipal de Assistência Social, Habitação e Direitos do Idoso (SMASI).

O Centro do idoso é um centro de referência em atenção a pessoa idosa no estado do Rio Grande do Sul (RS) e possui como norteadores o incentivo a convivência entre a terceira idade e também a oferta de oficinas diversas para este público, de forma gratuita e continua durante todo o ano.

Este projeto é desenvolvido duas vezes por semana no Centro do Idoso da cidade da Bagé/RS. A escolha do local deu-se em função do acesso por parte dos idosos que já frequentam a instituição para a participação em outras diversas atividades.

O público alvo deste projeto são pessoas com mais de 65 anos, de ambos os sexos. Atendemos atualmente cerca de 50 pessoas, compreendidas em uma faixa etária que varia de 65 a 90 anos. As aulas possuem duração de 60 minutos (1 hora) e preveem atividades rítmicas e expressivas, com materiais diversos (balões, arcos, colchonetes, fitas) e que procuram enfatizar o trabalho das habilidades motoras básicas como caminhar, arremessar e agarrar que vão se deteriorando em função do processo envelhecimento.

Cabe salientar, que as atividades motoras são pensadas com a finalidade de evitarmos “perdas motoras” bem como contribuir com a facilitação da realização das atividades da vida diária desses idosos.

Todo o planejamento das atividades a serem trabalhadas no projeto, durante o semestre é realizado em conjunto pela coordenadora do projeto e os voluntários do mesmo. Hoje, contamos com quatro (4) acadêmicos voluntários, participando ativamente das ações ofertadas.

## **3 RESULTADOS e DISCUSSÃO**

Um dos principais resultados a serem destacados é a aderência da comunidade em relação ao projeto. Há cerca de dois anos muitas pessoas têm procurado o mesmo, visto o conhecimento que as pessoas idosas estão obtendo sobre as atividades realizadas.

O que se torna muito gratificante, já que uma das principais características do centro universitário URCAMP é a utilidade comunitária, logo atendemos a este preceito através da oferta de ações voltadas aos moradores de nossa cidade.

No que diz respeito às questões de relacionamento e entrosamento do grupo, os resultados são satisfatórios, pois as atividades possibilitam uma série de exercícios lúdicos.

Nesse sentido, trazemos Cimirro e colaboradores (2014) que defendem que quando inseridos em grupos de convivência, os idosos têm a possibilidade de partilhar suas experiências pessoais, incertezas e angústias permitindo assim, uma avaliação do seu viver.

Percebemos grande assiduidade por parte dos alunos, o que aponta a solidificação do projeto. Também nos são relatados uma maior disposição para as atividades da vida diária e sensação de bem estar por estar convivendo em grupo com os demais.

Corroborando com isso Borges e Moreira (2009) compararam idosos sedentários e idosos praticantes de atividades físicas em relação á capacidade funcional dos mesmos (capacidades físicas para realizar tarefas como caminhar, agachar, agarrar etc.) indicando que aqueles que praticavam atividades físicas regularmente, apresentavam menor declínio da capacidade funcional do que aqueles que não praticavam atividades físicas. Para os autores, isto reflete diretamente na possibilidade de independência dos mesmos em esferas “singelas” da vida como a movimentação dentro da própria casa sem risco de quedas ou acidentes.

Ao lado dos benefícios descritos, temos o contexto dos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física, já que acreditamos enquanto centro universitário que as ações de extensão possibilitam a formação dos profissionais de forma integral, entrosando a comunidade com as questões acadêmicas, neste caso, diretamente relacionadas á educação corporal. Ou ainda, como reforça SOUZA (2000) a extensão universitária é o instrumento necessário para que o “produto” universidade – pesquisa -ensino estejam articulados entre si, e possa ser levado o mais próximo possível das aplicações úteis na sociedade.



Fonte: Arquivo Projeto Flor da Idade. Todas as publicações foram autorizadas pelos participantes, mediante termo de participação no projeto.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da evolução deste projeto de extensão, entendemos a importância da oferta de atividades voltadas á comunidade por parte de nosso centro universitário.

Permitimos aos acadêmicos em formação, a oportunidade de exercitar a prática docente e aos participantes deste tipo de projeto, uma aproximação com a universidade bem como melhorias relativas á sua saúde física e psíquica de forma geral.

Aos participantes do projeto, oferecemos atividades motoras, expressivas e rítmicas e promovemos um envelhecimento ativo, com movimento e alegria.

Enquanto profissionais, exercitamos a ação docente e entre contextos de erros e acertos aprendemos com a maturidade e o carinho de nossos alunos, que nos presenteiam a cada aula, com uma lição incrível de vitalidade e de respeito ao próximo.

## REFERÊNCIAS

ADAM, D., RAMLI, A., SHAHAR, S., & QABOOS, S. (2016). Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. *Sultan Qaboos University Medicine Journal*, 16(1), 47–53. doi:10.18295/squmj.2016.16.01.009

ARAÚJO, LUDGLEYDSON; SÁ, ELBA CELESTINA DO N.; AMARAL, EDNA de B. Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. *Psicologia: ciência e profissão*, Brasília, v. 31, n. 3, p. 468-481, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v31n3/v31n3a04.pdf>. Acesso em: 07 Agosto de 2018.

BECKERT, MICHELE; IRIGARAY, TATIANA QUARTI AND TRENTINI, Clarissa Marcelli. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. 2012, vol.29, n.2, pp.155-162. ISSN 0103-166X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000200001>.

BORGES, M.R.D. & MOREIRA, A.K. (2009). Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz Rev. Educ. Fís*, 15(3), 562-573.

CHATTOPADHYAY K, SINGH AP. Anxiety and its impact on quality of life among urban elderly population in India: An exploratory study. *Indian J Res Homeopathy*. 2016; 10(2):133-41.

CIMIRRO PA, RIGON R, VIEIRA MMS, PEREIRA HG, CREUTZBERG M. Qualidade de vida de idosos dos centros-dia do Regado e São Tomé-Portugal. *Enferm Foco*. 2014; 2(30):195-8.

CLOSS, Vera Elizabeth; SCHWANKE, Carla Helena Augustin. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro , v. 15, n. 3, p. 443-458, Sept. 2012 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232012000300006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000300006&lng=en&nrm=iso)>. access on 05 Sept. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000300006>.

LOBO, Beatriz de Oliveira Meneguelo et al . Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares. *Psicol. teor. prat.*, São Paulo , v. 14, n. 2, p. 116-125, ago. 2012 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872012000200010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000200010&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 05 set. 2018.

SOUSA, Ana Luiza Lima. A história da extensão universitária. 1. ed. Campinas: Ed. Alínea, 2000. 138 p.

VANKOVA H, HOLMEROVA I, MACHACOVA K, VOLIVER L, VELETE P, MARTIN A. The effect of dance on depressive symptoms in nursing home residents. *JAMDA*. 2014; 15(8):582-7.