

A MELHORIA DA VIDA DO IDOSO POR MEIO DA MÚSICA E DANÇA

IMPROVING THE LIFE OF THE ELDERLY THROUGH MUSIC AND DANCE

Raquel Souza Almeida¹

Silvanis dos Reis Borges Pereira²

Resumo: O relato traz experiências do desenvolvimento do Projeto de Extensão “A Melhoria da Vida do Idoso por meio da Música e Dança” na cidade de Araguatins-TO. Com a participação de professores, técnicos administrativos, acadêmicos, egressos da Universidade Estadual do Tocantins Unitins e idosos da comunidade. O objetivo era desenvolver as relações intergeracionais por meio da música e da dança com acadêmicos do câmpus Araguatins-TO Unitins e idosos de Araguatins. Realizou-se programas de atividades intergeracionais com apresentações de músicas e danças no câmpus de Araguatins e apresentações em eventos em Augustinópolis-TO, contou com parceiros como: Centro de Referência de Assistência Social – CRAS, Centro de Referência Assistência Social - CREAS, Casa da Cultura/Prefeitura Municipal, NASF – Núcleo de Assistência à Saúde da Família e Grupo ARTDANCE. O projeto atendeu, em média, 60 idosos, com participações de aproximadamente 80 acadêmicos que contribuíram semanalmente nas atividades realizadas pelo projeto. Utilizou-se metodologias ativas com variadas estratégias de ensino que consistiram em um aprendizado lúdico com conscientização visual, sensorial, em que os idosos se divertiam em pares e, às vezes, sozinhos. As atividades iniciaram em agosto de 2019 e, por conta da pandemia da Covid-19, foram interrompidas em março de 2020.

Palavras-chave: Idoso. Dança. Alegria. Envelhecimento. Intergeracionalidade.

Abstract: The report brings experiences of the development of the Extension Project “Improving the Life of the Elderly through Music and Dance” in the city of Araguatins-TO. With the participation of professors, administrative technicians, academics, egress of Tocantins Unitins State University and community elders. The goal was to develop intergenerational relationships through music and dance with scholars of the Araguatins-TO Unitins and elders of Araguatins. Intergenerational activities programs were held with performances of music and dances at the Araguatins campus and presentations at events in Augustinópolis-TO, with partners such as: Social Assistance Reference Center - CRAS, Social Assistance Reference Center - CREAS, House of Culture/Prefecture Municipal, NASF - Family Health Care Center and ARTDANCE Group. The project served, on average, 60 elderly, with participations of approximately 80 academics who contributed weekly in the activities carried out by the project. Active methodologies were used with various teaching strategies that consisted of a playful learning with visual, sensory awareness, in which the elderly had fun in pairs and sometimes alone. Activities

1 Acadêmica do curso de Pedagogia – Unitins. Bolsita do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Extensão/PIBIEX/Unitins. E-mail: raquellif@gmail.com

2 Mestre em Educação. Professora da Universidade Estadual do Tocantins. E-mail: silvanisborges@hotmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8634558572555772> ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4580-5681>

started in August 2019 and, on account of the Covid-19 pandemic, were discontinued in March 2020.

Keywords: *Elderly. Dance. Joy. Aging. Intergenerationality.*

Introdução

A ideia do projeto “A melhoria de vida do Idoso por meio da música e dança” surgiu da vontade de trabalhar o movimento com os idosos, pois este público é um grupo social que, geralmente, sofre com inatividade física mental, e muitas vezes, com a depressão, principalmente por serem isolados pela sociedade e, às vezes, até pela família. Para os idosos, exercitar corpo e mente é sinônimo de qualidade de vida e elevação da autoestima. Nesta perspectiva, entende-se que inserir o velho na dança e na música, mesmo que tenha limitações, é possibilitar que desafie suas limitações e viva novas experiências corporais, por meio da comunicação visual e do contato e ressignificando conceitos sobre si mesmo e, por consequência, aumentando sua qualidade de vida.

Traçou-se como objetivo geral: desenvolver as relações intergeracionais por meio da música e da dança com acadêmicos do câmpus Araguatins-TO Unitins e idosos de Araguatins. Delineou-se como objetivos específicos: estabelecer a comunicação entre acadêmicos e idosos; desenvolver autonomia e sensibilidade por meio da música e da dança; fortalecer vínculos e respeito entre acadêmicos e idosos; desenvolver a intergeracionalidade; potencializar a criatividade e relações sociais dos idosos.

Importa destacar que no início do projeto alguns idosos demonstraram se incomodados para participar, às vezes devido, a problemas de saúde e tristeza. No entanto, atividades com a dança, sempre com movimentos mais leves, não impediam que, mesmo os idosos com problemas de saúde, dores na coluna e articulações, participassem das atividades disponibilizadas e a música parecia ter o poder de proporcionar uma vida nova aos corpos e mentes dos mais velhos, sem sacrifícios.

Buscaram-se bases teóricas nas concepções de Simone de Beauvoir (1976) que contextualiza a velhice, a inclusão social do idoso por meio de ações que permitam novas relações sociais e sua inclusão na sociedade atual, podendo assim refletir sobre o lugar do idoso na sociedade e a possibilidade de entender-se como sujeito dos seus atos. Também, nas teorias Débora Barreto (2004) sobre os sentidos e possibilidades da dança em relação ao conhecimento do potencial de expressão do corpo do ser humano.

É comprovado cientificamente, por órgãos como a Sociedade Brasileira de Cardiologia, Hipertensão e Diabetes e a Organização Mundial da Saúde, que a atividade física previne e trata várias doenças (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2017). Então, a dança, como atividade aeróbica, além de queimar calorias pode ajudar no impedimento de problemas como pressão alta, doenças cardíacas e diabetes, além de fortalecer a articulação do corpo, o equilíbrio e a memória. Dançar ajuda a ativar o cérebro, visto que o idoso precisa memorizar e acompanhar o encadeamento dos passos, estimulando o aumento das conexões neurais possibilitando o aguçamento do raciocínio e a concentração.

Metodologia

O projeto de extensão “A melhoria da vida do idoso por meio da música e dança” foi desenvolvido em Araguatins - TO. Desenvolveu-se atividades de música e dança voltadas para o bem-estar do idoso, trabalhando a intergeracionalidade com os acadêmicos da Universidade Estadual do Tocantins – Unitins. O público-alvo são os idosos da comunidade de Araguatins (acima de 60 anos), conviventes do CRAS e

CREAS e alguns parentes de acadêmicos da Unitins.

No desenvolvimento do projeto, participaram aproximadamente 80 acadêmicos da Unitins, campus Araguatins, que se inscreveram como voluntários, um dos critérios para seleção dos acadêmicos era estar matriculado em uma das três disciplinas: Fundamentos e Metodologia do Ensino da Educação Física, Fundamentos e Metodologia do Ensino da Arte ou Jogos, Recreação e Educação. Os acadêmicos inscreveram os idosos que se interessaram em participar do projeto preenchendo um documento com os dados e transcrevendo as informações para o sistema de eventos da Unitins. Com a parceria com o NASF, foi possível providenciar atendimento médico para solicitar exames que atestassem o bom estado de saúde dos idosos para que eles pudessem participar com segurança das atividades propostas.

Para realização das oficinas de música e dança, contou-se com a participação de um coreógrafo cedido pelo NASF, parceiro do projeto, e um cantor, acadêmico do curso de Letras da Unitins, e proprietárias do grupo Artdance, sendo todos voluntários para a execução do trabalho.

Respeitando a técnica e particularidades de cada ritmo, foram executadas aulas com duração de uma hora com frequência semanal. Nas danças os pares não eram fixos, podendo trocar os pares quando mudavam os estilos, quando a troca fosse de interesse dos participantes. Também podiam dançar e cantar individualmente.

Os idosos e acadêmicos tinham a liberdade para escolher as músicas para interpretarem. Percebeu-se que selecionavam, preferencialmente, músicas que marcaram suas vidas, letras e melodias que lhes traziam algo de bom à memória.

Idosos e acadêmicos fizeram os ensaios e, juntos, as apresentações. Ao final dos ensaios, utilizou-se entrevista aberta com os idosos, sobre as atividades e o que essas atividades tinham representado para eles. A culminância do projeto era apresentações abertas ao público Universitário e apresentações em eventos e show de talentos.

No decorrer do projeto, os idosos e acadêmicos participantes responderam a um questionário semiestruturado com cinco perguntas.

Resultados e discussão³

A Extensão Universitária objetiva possibilitar aos acadêmicos experimentar, compreender e participar de ações que permitam desenvolver habilidades essenciais para a formação profissional. Entendeu-se que a relação dos acadêmicos com os idosos possibilita ao futuro pedagogo refletir e compreender um novo conceito de educação, educação intergeracional que, segundo Sáez (2002, p.104), são

Processos e procedimentos que se apoiam e se legitimam enfatizando a cooperação e interação entre duas ou mais gerações, assegurando a partilha de experiências, conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, com o fim de aumentar os respectivos níveis de autoestima e autorrealização pessoal. O objetivo é mudar e transformar-se na aprendizagem com o outro.

Na execução do projeto, percebeu-se que, para todos os integrantes, o trabalho foi muito rico, pois a relação intergeracional desenvolvida fez muito bem para todos os participantes, muitos dos conviventes do CRAS eram bem quietos e, nos momentos de interação com os acadêmicos, soltaram-se e começaram a participar efetivamente das atividades propostas e sempre com muita alegria, descontração e disposição, formando uma grande rede de amizade e bons relacionamentos.

Então, coaduna-se com Miranda (2013, p. 03) quando afirma que

A falta de convívio resulta no desconhecimento. O distanciamento reforça estereótipos que impedem a aproximação entre as pessoas. Não surpreende, portanto, nossa cultura

3 As fotografias que se apresentam tiveram a sua divulgação previamente autorizada pelos indivíduos.

estar impregnada pelos conflitos geracionais e pelo preconceito etário que se reflete no forte contraste do imaginário social que confere aos jovens qualidades, como força e atividade, e reserva aos velhos as perdas e as carências, como a fragilidade e a passividade.

Para os idosos, as ações desenvolvidas no projeto, verbais, plásticas e corporais, funcionaram como novas possibilidades de experiências grupais que os levaram à reflexão sobre direitos, valores e suas relações com a comunidade e conseqüentemente, estabelecendo novas possibilidades de relações sociais e mais qualidade de vida. Assim, essa proposta de intervenção proporcionou benefícios para nosso público como: trocas sociais, de experiências, estímulo das capacidades cognitivas e o desenvolvimento de afetividade.

Durante a participação nas oficinas e nos ensaios, percebeu-se que as atividades de dança eram responsáveis por desenvolver relações interpessoais, relações intergeracionais, que proporcionou aos idosos maior autoconfiança, mais alegria, menos sentimento de solidão. Ao final dos ensaios, juntos, no mínimo três gerações lanchavam e conversavam alegremente, trocando conhecimentos, relatos pessoais e compartilhando histórias das suas vidas. Segundo Palácios (2004), as relações são essenciais para as pessoas mais velhas, pois é por meio delas que vivenciam sentimentos de pertencimento, de significado e de status social.

Nas apresentações realizadas pelos integrantes do projeto, contava-se com a participação de aproximadamente 200 acadêmicos da Unitins câmpus Araguatins e 60 idosos da comunidade Araguatins-TO.

Percebeu-se que os acadêmicos aprenderam muitas coisas com os idosos, principalmente, a respeitá-los, a ter empatia, resiliência e amor.

Quando perguntado aos acadêmicos e idosos sobre o que as atividades do projeto lhe proporcionaram, obteve-se respostas, como as descritas a seguir.

E.S. (42 anos) “Eu vi o quanto os idosos são participativos, eles interagiram o tempo todo, pude perceber a felicidade deles, maravilhados com a dança, esse projeto faz muito bem para autoestima deles. Faz com que eles se sintam vivos, pois nessa idade as pessoas os excluí, e até eles mesmo, e ter um espaço que os acolhem, lhes proporciona comemorar a vida, com música e dança, isso os faz se sentirem vivos. Eu amei, nunca imaginei que fosse tão importante essa atividade, até pensei em participar sempre que tivesse os encontros, maravilhoso simplesmente cantei, dancei, me diverti muito”.

L.M. S. (76 anos) “Eu me sentia tão feliz dançando e nem percebi que estava doente, eu para mim estava novinha, dançava, cantava, eu me sentia viva. Me sinto tão feliz pulando fazendo a zumba, dançando com os colegas e os alunos da Unitins. Graças a Deus tinha aquelas atividades do projeto eu me divertia bastante, hoje sinto muitas saudades. Se Deus quiser vai acabar essa pandemia e vamos voltar com as atividades. Meus filhos já me falaram que quando voltar eu vou poder dançar onde eu quiser”.

N. M. C. (75 anos) Para mim foi muito, bom eu adorava ir nos encontros, dançar eu sempre gostei muito de dançar e estava sem praticar, só ficava em casa, mas aí veio esse projeto e eu gostava muito, saía de casa com meu marido ia nas apresentações na Unitins, dançava valsa com meu marido, com os alunos, era tudo muito bom.

A. M. R. C. (42 anos) Participar do projeto da melhoria da vida do idoso por meio da música e da dança, para mim foi uma honra participar de um projeto tão grandioso. Visto que, a música e a dança traz benefícios para o cérebro e para a memória. Realizar atividades prazerosas mantêm a saúde mental em dia. Por isso eu apoio esse projeto. Além disso, ver a alegria dos idosos ao participar das atividades, traz muita satisfação para quem faz parte do projeto.

H. S. S. (21 anos) O projeto, A melhoria da vida do idoso por meio da música e dança, trouxe um novo olhar para uma parcela da população que ainda é, de certa forma, esquecida. Durante todo o projeto foi proporcionado desafios e emoções para todos que participavam, que tornavam os dias de eventos mais alegres e emocionantes. Os idosos participavam ativamente e podíamos ver a alegria nos olhos deles em serem vistos por pessoas de

outra idade como motivo de alegria. Eles são muito gentis e sempre fui trata muito bem. A participação deles foi essencial para que o projeto ocorresse da melhor maneira possível, trazendo benefícios a todos os envolvidos. E posso garantir que trouxe mais alegria aos nossos dias e muito aprendizado.

Com esse projeto pude perceber que os velhos são muito divertidos e que buscam isso sempre na vida deles. O que os torna mais resilientes e companheiros. Foi um prazer enorme poder participar desse projeto.

Depreende-se das respostas a importância da participação dos idosos em atividades em grupos, que sejam nas Universidades, na família, na igreja, clubes sociais, ou em qualquer outro espaço, dado que a participação social permite demonstrar e sentir maior controle sobre a própria vida, tornando-os protagonistas da sua história, capaz de participar, intervir, influenciar, transformar o meio ao seu redor. O que vai na mesma direção da concepção de Okuma (1998 apud Salvador, 2004, p. 3) quando aponta que “a melhor opção para as pessoas de terceira idade são as atividades em grupos como a dança, facilitam a integração e o fortalecimento das amizades, superação de limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmos [...]”

Figura 1 - Reunião com integrantes do projeto



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Figura 2 - Dança com os idosos no show de talentos no CRAS



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Figura 3 - Apresentação de carimbó com acadêmicos e idosos.



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Figura 4 - Festa de carnaval no Centro de Convivência.



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Figura 5 - Carnaval 2020 com idosos e acadêmicos na praça de Araguatins.



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Figura 6 - Acadêmica e idosa no centro de convivência.



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Figura 7 – coordenadora do projeto e idosa em dia de dança no Crás Araguatins.



Fonte: acervo do projeto. Foto: Raquel Souza Almeida.

Conclusão

A formação acadêmica está atrelada ao tripé ensino, pesquisa e extensão, assim, vê-se esse projeto de extensão como forma de levar o acadêmico à reflexão e compreensão do conhecimento da realidade do idoso, das diferenças de tempo, de corpo, de flexibilidade e mobilidade. Também compreender que a universidade e ou escola é um palco de diferenças e que o docente deve aprender a respeitar e buscar atender as necessidades de cada um. Ainda, desenvolver relações interpessoais e compreender a importância da educação intergeracional.

Os participantes compreenderam que um envelhecimento saudável parte da prática de exercícios e que a dança e a música proporcionam o fazer movimentos de forma leve e sem muito impacto, ainda, amplia as relações sociais tão importantes para qualidade de vida dos idosos, trazendo uma sensação de bem-estar e de pertencimento ao mundo que os rodeia, emponderando-os cada vez mais.

Vale ressaltar que ao fazer as apresentações, os participantes eram atentos, não gostavam de errar os passos e adoravam os aplausos da plateia. Com a música e a dança os idosos sempre demonstravam sensação de felicidade, bem-estar e autoestima elevada, pois cada um queria mostrar o que sabia fazer nos ensaios e nas apresentações.

A avaliação foi feita por meio de frequência, participação e envolvimento dos membros no projeto, participação nos ensaios, mobilizações e apresentações – avaliação qualitativa e quantitativa. Todos os participantes receberam um certificado de 60 horas, sendo que se teve que interromper o projeto por conta da pandemia causada pela covid 19.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA – SBC. **V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2007001500012. Acesso em: 2 dez. 2020.

BARRETO, D. **Dança... ensino, sentidos e possibilidades na escola**. Campinas, São Paulo: Autores Associados, 2004.

BEAUVOIR, S. **A velhice: realidade incômoda**. 2. ed. DIFEL, São Paulo, 1976.

MIRANDA, D. S. Um programa para todas as idades. **Caderno de cidadania intergeracionalidade**. Disponível em: portaldoenvelhecimento.org.br. Acesso em: 20 nov. 2019.

PALACIOS, J. Mudanças e desenvolvimento durante a idade adulta e a velhice. In: COLL, César *et al.* **Desenvolvimento pedagógico e educação: psicologia evolutiva**. 2. Ed. Porto Alegre: Artemed, 3 v, 2004.

SÁEZ, Juan. Hacia la educación intergeneracional. Concepto y posibilidades. In: Juan Sáez (Coord.), **Pedagogía social y programas intergeneracionales: educación de personas mayores**. Málaga: Aljibe, 2002.

SALVADOR, M. A. A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física. **Revista Primeiros Passos**. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004. Disponível em: <http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15.pdf>. Acesso em: 29 de jun. 2019.