

DANÇA NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS PARA O CORPO E MENTE

Sabemos que com a idade avançada muitas mudanças acontecem no corpo e na mente do idoso. Essa realidade impõe algumas limitações físicas e cognitivas, não só nas questões musculares e articulares, mas também na percepção e compreensão do mundo (GAMBURGO & MONTEIRO, 2009). O processo de envelhecimento (DAMACENO, 1999) é natural, no entanto, constitui-se num processo difícil em que muitos se isolam e acabam não interagindo e, como consequência, tornam-se idosos depressivos. Nesse sentido, a dança é um dos recursos que pode favorecer a interação entre os idosos, além de contribuir para que a vida se torne mais leve. Sendo assim, a presente pesquisa teve como objetivo analisar como práticas de dança podem beneficiar o corpo e a mente dos idosos de uma Fundação Geriátrica. Também foi possível verificar se houve socialização e interação entre os envolvidos no momento da dança, assim como, averiguar os benefícios sociais e o auxílio na autoestima através da música. As práticas foram planejadas por discentes do curso de Pedagogia de uma universidade pública, envolvidos no projeto “Letramento Digital: uso dos recursos tecnológicos e práticas corporais em espaços não-formais”. Como metodologia, utilizou-se um estudo de caso, com abordagem qualitativa. Os instrumentos foram os relatórios feitos por acadêmicos acerca das atividades de dança. Esta análise utiliza abordagem fenomenológica, que pode ser compreendida como uma forma objetiva de indagar, aprender e conhecer as vivências humanas, sem utilizar explicações causais e generalizações. O projeto ainda está em andamento, contudo, os dados apontam que não importa a idade ou os recursos que se tenha para dançar, o mais importante é poder tomar consciência do corpo que possui e as inúmeras possibilidades que ele apresenta, conseguindo fazer com que os idosos se (re)descubram e entendam como o corpo funciona, permitindo-lhes sentir uma sensação de liberdade.