

IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA AS PIRIUMAS DE ARAGUAÍNA-TO

Dr^a Edla Odebrecht

Márcio J. Gouvêa

Docentes e pesquisadores da FAHESA/ITPAC e UMA

Resumo

O mundo está tornando-se cada vez mais velho e conseqüentemente com ele sua população acompanha tal envelhecimento, como mostra o IBGE em nosso artigo, o objetivo do trabalho foi investigar a importância da dança no grupo de dança da UMA- Universidade da Maturidade, para a metodologia foi aplicado uma entrevista semiestruturada a pesquisa apresentou uma abordagem qualitativa com características bibliográfica e com seus resultados apresentados de maneira descritiva. Verificou-se que a dança possui um papel ímpar na vida das PIRIUMAS, pois através da dança o grupo consegue realizar atividades que os colocam sempre em atividade motora promovendo seu bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

Palavras Chave: Envelhecimento; Dança e Piriumas.

Abstract

The world is becoming increasingly old and consequently with it its population follows such aging, as demonstrated by the IBGE in our article, the aim of this work was to investigate the importance of dance in a dance group-University of maturity, to the methodology was applied a semi-structured interview research presented a qualitative approach with bibliographical characteristics and their results presented in descriptive way. It was found that the dance has a unique role in the life of PIRIUMAS, because through dance the group manages to perform activities that are always in motor activity promoting their well-being and quality of life of this population.

Key Words: Aging; Dance and Piriumas.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento das populações - ou seja, o crescimento mais elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários - tornou-se um fenômeno mundial e no Brasil não poderia ser diferente. O brasileiro (a) está envelhecendo rapidamente, pois segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) até a metade do século 21 a população de idosos será de quase 50 milhões. Também com dados do IBGE em dez anos, o número de idosos com 60 anos ou mais passou de 15,5 milhões (2001)

para 23,5 milhões de pessoas (2011). A participação relativa deste grupo na estrutura etária populacional aumentou de 9,0% para 12,1%, no período, enquanto a de idosos com 80 anos ou mais chegava a 1,7% da população, em 2011.

A preocupação com o crescimento deste grupo vem sendo mostrada. A Constituição de 1934, por exemplo, foi pioneira em reconhecer a especificidade da pessoa idosa, sob a forma de direitos trabalhistas e previdenciários, mas a velhice é

tratada ainda hoje como uma questão privada, de responsabilidade da família ou de entidades filantrópicas e religiosas. Grande parte dos idosos brasileiros enfrenta violência urbana e familiar, sofre com transporte público, não tem acesso à educação, não domina novas tecnologias e não participa na produção e difusão de bens culturais.

O crescimento da população idosa trás desafios e inúmeras mudanças inclusive em planejamento urbano das cidades. Pisos antiderrapantes, mais rampas e menos degraus, banheiros adequados e tantas outras mudanças que venham atender a uma população que envelhece rapidamente.

Fazendo parte destas mudanças, fora criado em Araguaína, no

Tocantins, um grupo de dança chamado PIRIUMAS, composto por velhas, que participam da Universidade da Maturidade, visando dar movimento ao corpo, movimento este que sirva para fazer bem, não precisando ser uma dança com muita técnica, muito pelo contrário, com o objetivo de desenvolver a consciência do movimento e harmonia entre mente e corpo, uma integração trazendo assim uma melhoria na qualidade de vida.

Sabe aquela frase “quem canta seus males espanta”. Pois bem, recentes pesquisas revelam que além de cantar, dançar também é um santo remédio na prevenção de doenças físicas e psicológicas. 09/12/2010 - por portal na categoria 'Saúde-Doença'

REVISÃO DA LITERATURA

Especialistas relatam várias situações de superação através da dança que vão desde depressão, melhora da qualidade de vida, até reabilitação, a dança não cura o mal, mas melhora o ânimo dos que a praticam. Ela também garante a modalidade melhora a autoestima, o humor e a comunicação deixando pessoas mais conscientes de suas possibilidades e limites, e isso lhes confere maior sensibilidade em relação à própria vida. Através do movimento e pela música, a pessoa melhora seu potencial e sua relação com o mundo.

Para Salvador (2004) a dança é uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos. Ela surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao velho um cuidado com o corpo, mente e também com as relações sociais,

pois na maioria dos casos essa atividade é realizada em grupo.

O envelhecimento faz com que o organismo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível, os movimentos são mais lentos com perda da agilidade, as articulações vão perdendo a mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar, gerando um comprometimento de todo o sistema respiratório, o aparelho cardiovascular também sofre diminuição de sua capacidade, ocasionando várias patologias decorrentes dessa situação para Salvador (2004).

Segundo Lorda (1995) apud Salvador (2004) a dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais

significativas na vida das pessoas de idade mais avançada.

A dança se manifesta entre as atividades físicas aeróbias como umas das mais alegres, onde todos podem participar não havendo restrições e nem contra indicações. (Otto, 1987 citado por Salvador, 2004).

Com base no exposto, podemos afirmar que a dança para um grupo de “velhos” poderá estar colaborando para:

Estimular a motricidade e a mobilidade das articulações, proporcionando melhoria da coordenação motora e maior domínio do corpo.

Melhorar a circulação, favorecendo a oxigenação dos tecidos e a irrigação das células, prevenindo problemas cardiovasculares.

Atuar também como um exercício mental, pois a memorização das coreografias permite a manutenção do raciocínio e da capacidade cognitiva.

Ajudar a combater a depressão, pois a dança é uma atividade prazerosa e social.

Podemos afirmar, que a dança por não haver restrições de idade ou qualquer outro tipo, torna-se uma atividade para todas as pessoas, não existindo impedimento, uma vez que os passos podem ser adaptados às limitações de cada um. Com a chegada da velhice a dança surge como uma oportunidade de continuar ativo. Além da resposta física é uma possibilidade de resgatar a autoconfiança, criar laços de amizade e sair da solidão. Por conseguinte a dança possui a condição de restaurar a auto estima, melhorar a saúde mental, contribuindo muitas vezes no tratamento da depressão e da ansiedade.

Temos vários valores agregados à dança, fora da dimensão física quando se tratando das questões de ritmo, a resistência, o equilíbrio, a flexibilidade e a agilidade. Estes valores estarão ajudando ao velho no processo de envelhecimento tornando-o consciente de sua capacidade funcional.

UNIVERSIDADE DA MATURIDADE – UMA

A UMA, é um programa de educação continuada, desenvolvidas na Universidade Federal do Tocantins- UFT- Campus de Araguaína. Este projeto é uma proposta pedagógica, voltada à melhoria da qualidade de vida da pessoa adulta e dos idosos, e visa à integração dos mesmos com os alunos de graduação, identificando o papel e a responsabilidade da Universidade em relação às pessoas velhas.

A Universidade da Maturidade está presente em sete pólos distribuídos no Tocantins: Araguaína, Brejinho de Nazaré, Porto Nacional,

Tocantínea, Miracema-Miranorte, Palmas e Gurupi, e ainda na Paraíba.

O Objetivo Geral é contribuir para a melhoria dos níveis de saúde física, mental e social das pessoas acima de 45 anos, proporcionando atualização e ressocialização, informações e orientações práticas, bem como a valorização do ser humano perante a sociedade integrando-as aos ambientes cultural, social e educacional.

Tem por missão desenvolver uma abordagem holística, com prioridade para a educação, a saúde, o esporte, o lazer, a arte e a cultura, concretizando, desta forma um

verdadeiro desenvolvimento integral dos alunos, buscando uma melhoria da qualidade de vida e o resgate da cidadania.

A justificativa do Projeto dá-se pela necessidade de refletir a cerca do processo de educação e comunicação voltadas a pessoa idosa, de acordo o estabelecido no estatuto do idoso no seu artigo 1º, a Lei nº. 8.842, que prevê para a implantação da política nacional do idoso, ações governamentais nas áreas de promoção e assistência social, saúde, educação, trabalho e previdência social, habitação e urbanismo, justiça e cultura, esporte e lazer.

O programa propõe-se ao trabalho de resgatar os valores pessoais na velhice com respaldo teórico e prático e para tanto conta com a seguinte subdivisão de conteúdos:

1º SEMESTRE	2ª SEMESTRE	3ª SEMESTRE
-Fundamentos de Gerontologia	-Educação Gerontológica	-Gerontologia Social
-Direito do Idoso	-Esperanto - Língua Intergeracional	-Qualidade de Vida e Envelhecimento
-Oficina do Corpo	-Economia Doméstica	-Hotelaria
-Informática	-Atividade Física e Envelhecimento	-Dança
-Dança	-Empreendedorismo na Maturidade	-UMA no Parque
-Cuidadores de Idosos	-Dança	-Estágio Supervisionado
	-Informática	-Informática
	-UMA no Parque	-Mediação e Conflitos
	-UMA Sorriso	-Projetos Sociais
	-Xadrez na Maturidade	-Xadrez no Parque
	-Oficina da Oração	-UMA Sorriso

Esse Programa trás uma parcela de contribuição no sentido de desconstruir ideias exercidas pela sociedade no que tange à concepção que se tem da velhice e das pessoas velhas. Oferecer, portanto a essa população, maneiras de desmistificar o seu potencial de cidadão ativo, capaz de mostrar à família e à sociedade sua capacidade de pensar e agir. A

idade não determina a criatividade das pessoas, nem limita suas possibilidades de aprendizagem ou de execução.

PIRIUMAS este é o nome do grupo de dança formado na UMA de Araguaína. As nove velhas integrantes tiveram a idéia em maio de 2012, para participariam de um Encontro da Universidade da Maturidade. Conta Edilhamar Nunes (49 anos), integrante e organizadora, pois precisavam mostrar algo criativo, de diferente, então pensou em uma apresentação dançante. Assim foi feito, montaram a coreografia, ensaiaram, criaram o figurino e se apresentaram pela primeira vez.

A inclusão que se criou a partir deste momento representa a possibilidade de acesso, a cultura corporal de movimento. O acesso a esse universo de informações, vivências e valores é compreendido aqui como um direito do cidadão, na perspectiva da construção e usufruto de instrumentos para promover a saúde, utilizar criativamente o tempo de lazer e de expressão de afetos e sentimentos, em diversos contextos de convivência. Em síntese, a apropriação da cultura corporal de movimento, por meio da dança, pode e deve se constituir, num instrumento de inserção social, de exercício da cidadania e de promoção da qualidade de vida.

O grupo representa um momento de alegria, descontração. A dança passa a ser um agente facilitador para uma maior adesão das idosas à prática de uma atividade física, deixando de sedentárias a ativas. Além do que está demonstrado que a dança produz benefícios físicos, psicológicos e sociais, mensuráveis cientificamente.

MÉTODOS

Para extração dos resultados foi proposto à aplicação de uma entrevista com a criadora e mobilizadora do PIRIUMAS. Utilizou-se uma abordagem

qualitativa com características bibliográficas onde os resultados são apresentados de maneira descritiva na forma de discurso direto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A realidade notada é que através de momentos dançantes, mulheres e homens mais velhos conhecem novas pessoas, que ajudam esquecer um pouco de seus problemas. A agitação da vida diária em geral, afasta o idoso do convívio social e familiar sob a justificativa de que ninguém tem tempo para ele. Isso faz com que se sinta carente de afetos, atenção e geralmente esses sentimentos se refletem em forma de dores físicas, insônia e até mesmo baixando a autoestima. Neste convívio, eles se integram sentem-se ainda capazes de produzir de algo interessante.

As PIRIUMAS já fizeram algumas apresentações, em Palmas por duas vezes, no Congresso de Envelhecimento e no Projeto Pensar, em Colinas e Araguaína, sempre em momentos que puderam mostrar o valor e a beleza do trabalho. E com certeza, essa volta à vida social se dá de maneira mais prazerosa e consciente, trazendo na bagagem muita experiência para ser compartilhada.

A sensação descrita dos momentos em que estão apresentando “é de felicidade, são momentos de alegria para quem está assistindo e para nós que estamos doando nosso melhor, mostrando que estamos vivos, úteis e produtivos” diz Edilhamar.

Para Garaudy (1980) “dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem

com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses”. E ainda complementa dizendo que a dança não é uma arte, mas um modo de viver, dando uma nova forma de ver o mundo.

Com o passar do tempo a nossa aparência vai se modificando devido às mudanças físicas, ocorre um ganho de gordura e também perda de massa muscular, perda de estatura e de postura e devido às essas mudanças surge à insatisfação gerando em muitos casos a depressão (VERDERI, 2002). Mas, segundo Edilhamar (49) com a dança podemos melhorar nossa postura, os músculos ficam mais obedientes, ajuda evitar o acúmulo de gordura e melhora muito nosso visual.

Para Pereira (2003) apud Hashizumi (2004) é importante que o idoso experimente suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que com o envelhecimento os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados. “Sentimos às vezes dificuldades em executar os movimentos, mas a vontade de não errar na hora da apresentação, nos ajuda a superar nossas limitações. É uma energia que vem de dentro, da alma mesmo” (Edilhamar, 49).

De acordo com Verderi (2002) a velhice é o período que deixamos a vida ativa, principalmente quando passamos a condição de

aposentados, isso trás muitos conflitos, pois ele terá que adaptar a uma nova vida. Este fator interfere também no grupo de dança. As PIRIUMAS enfrentam dificuldades financeiras quando precisam confeccionar os figurinos, as despesas com as viagens, alimentação, tudo tem que entrar no orçamento.

Entra na lista das dificuldades também as dores, as antigas lesões, tendinites, artrites e vários outros “ítes” fatores vindos com a idade e por atividades provocadas muitas vezes por movimentos

repetitivos. Edilhamar comenta que nos ensaios algumas faltam ou estão “atacadas” e isso atrapalha o rendimento do grupo.

A partir do final do mês de abril as PIRIUMAS passaram a ter uma orientação profissional com duas professoras de educação física, uma a disposição da Universidade Estadual do Tocantins _ UNITINS e outra voluntária, que procuram manter, através dos movimentos e das atividades dançantes, essa interação e harmonia entre o corpo e a mente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que a troca de experiências através da dança, quando constante, permite que os idosos sintam uma sensação de bem estar e de prazer imprescindíveis durante a velhice. O processo de sociabilizarão através da dança melhora os níveis de funcionamento orgânico e de adaptação ao stress, aspectos que comprometem profundamente a vida diária dos velhos.

A exagerada valorização do corpo jovem - resultado do apreço pela eficiência na produção e pela força física - contribui para a depreciação do corpo idoso. É imprescindível aprender a conviver com a incontornável realidade humana que é o envelhecimento. A velhice, em geral, é vista como época de declínio físico e mental. As pessoas que recebem o qualificativo de "velhas" são percebidas de forma estereotipada e consideradas como sofrendo enfermidades, solidão, tristeza e abandono.

Envelhecer é um enorme terror para uns e a conformidade para outros. Não há como parar o tempo do nosso corpo, os anos de nossas vidas. Portanto, temos que zelar por nossa velhice cuidando do corpo e da alma. A dança oferece esse cuidado.

A discriminação aos velhos é o resultado dos valores típicos de uma sociedade de consumo e de mercantilização das relações sociais. O exagerado enaltecimento do jovem, do novo e do descartável além do descrédito sobre o saber adquirido com a experiência da vida são as inevitáveis consequências desses valores. Talvez, o estímulo ao convívio entre as gerações seja um caminho frutífero.

O objetivo da equipe de dança denominado PIRIUMAS, tem sido alcançado quando promovem a consciência do corpo e, por meio do movimento, um contato mais profundo consegue mesmo e com o grupo. Porém, é necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas constatando os resultados encontrados neste estudo.

REFERÊNCIAS

-
- CRISTINA, Kelli; BERTOCELLO, Priscila. *Dança pra terceira idade*, 2004.
 - GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*, 4ª edição, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1980.
 - HASHIZUMI, Milena M.; HASHIZUMI, Melissa M.; SALVADOR, Daniela Coelho;
 - LEAL, IndaraJubin; HAAS, Aline Nogueira. *O Significado da Dança na terceira idade*, 2006.
 - NANNI, Dionizia. *Dança Educação – Pré-escola à Universidade*, 2ª edição, Rio de Janeiro, Sprint, 1995.
 - SALVADOR Marlene. *A Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física*, 2004.
 - SIMMEL Georg. Questões fundamentais da sociologia: indivíduo e sociedade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2006.
 - VERDERI, Érika. *A questão do envelhecimento para que esta envelhecendo*, 2002. disponível em Pep- programa de Educação Postural.
 - VERDERI, Érika. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICE. *A fisiologia do envelhecimento*. 2001, disponível em Pep- programa de Educação Postural.
 - <http://www.uft.edu.br/uma/>

Contatos:
Drª. Edla Odebrecht
edlaob@hotmail.com

Márcio J. Gouvêa
marciogouv@yahoo.com.br