

## **ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS NUMA PERSPECTIVA DE INCLUSÃO**

JOICY AGUILERA DE SOUZA; KEYLA YUKARI KATAYAMA  
EVELLIN BRAZ DE SOUZA; VÂNIA ROSCZINIESKI BRONDANI  
Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO  
Guarapuava – Paraná - Brasil  
[joicy\\_joy127@hotmail.com](mailto:joicy_joy127@hotmail.com); [key\\_katayama@yahoo.com.br](mailto:key_katayama@yahoo.com.br) ;  
[evellinbraz@hotmail.com](mailto:evellinbraz@hotmail.com); [vania\\_brondani@hotmail.com](mailto:vania_brondani@hotmail.com)

### **INTRODUÇÃO**

A maioria das pessoas acredita que quando se chega à maturidade, a vida se torna menos ativa em função das limitações físicas, consideradas até de cunho degenerativo, desencadeado no decorrer da vida. Todavia, “[...] a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento” MATSUDO (2002 p.204). Segundo Cagical (1979), a antropologia identifica a cultura física em duas realidades: o corpo e o movimento, fatores primordiais da vida do ser humano. É no esquema “em com, desde e através” do corpo que o sujeito tem gerado todos os seus movimentos. Estes movimentos atendem aos mais variados fins que vão desde as formas primitivas de expressão até as lúdicas e competitivas através dos quais o sujeito pode indubitavelmente satisfazer sua necessidade de movimentar-se, garantindo a manutenção da saúde e o bem estar, como direito de cidadania.

A Educação Física atualmente apresenta-se calcada em correntes antropológicas, que de maneira geral admitem as formas primárias de movimentação humana. De um lado encontra-se a ginástica, baseada nos movimentos naturais, com fins utilitários, guerreiros, ou de domínio voluntário do meio ambiente, do outro lado, o aspecto lúdico do movimento ou jogos, primeira manifestação da necessidade de divertir-se o que posteriormente desenvolveu a capacidade competitiva do ser humano dando origem ao desporto, e, finalmente, a dança, expressão criadora primitiva determinada pela busca daquilo que lhe é essencial, ou seja, a comunicação.

Neste contexto, é importante salientar que ser humano possui quatro impulsos primários inseparáveis que estão diretamente relacionados com a comunicação. Estes impulsos são o sentimento, o ritmo, o movimento, e a expressão. Franz Boas (citado em Morrison 1967), afirma que o ritmo é a essência do estado emocional do ser humano. O ritmo e a emoção tornam-se ligados e dependentes entre si. Por outro lado, o movimento existe no ritmo e vice-versa. O sentimento leva ao movimento, e isso quer dizer que o estado emocional, o ritmo e o movimento, originam o impulso da expressão humana. Essa conexão, somada aos traços culturais dos sujeitos originam o impulso da dança.

Com o intuito de oportunizar atividades rítmicas e expressivas para a população de Terceira Idade do bairro Jardim das Américas, contribuindo para a melhora qualidade de vida dos participantes, ampliando as relações de ensino e pesquisa, atendendo ao compromisso institucional da universidade com a comunidade é que se estrutura o presente projeto de extensão. De acordo cronograma próprio de atividades, elencamos horários específicos para as atividades de Dança. As dinâmicas são realizadas de forma contextualizada, relacionando-as com acontecimentos do cotidiano dos participantes, numa perspectiva lúdica, as quais são desenvolvidas em forma de aulas. Participam do projeto a professora coordenadora e acadêmicos do departamento de Educação Física da UNICENTRO/G.

### **MATERIAIS E MÉTODOS**

A presente pesquisa fundamenta-se através de um relato de experiência proveniente da implementação do projeto de extensão “Atividades Rítmicas e Expressivas para a Terceira

Idade”, vinculado a Associação de Moradores do bairro Jardim das Américas, no município de Guarapuava/G.

As atividades do projeto estão sendo realizadas de forma contextualizada, relacionando-as com acontecimentos do cotidiano do público alvo, numa perspectiva de inclusão, as quais estão sendo desenvolvidas em forma de aulas. Nestas aulas são atendidas em média quinze (15) alunas do sexo feminino, membros da terceira idade e moradores do bairro, as atividades são desenvolvidas obedecendo a um cronograma pré estabelecido, com realização semanal e duração de uma hora e meia.

Nas reuniões periódicas com a coordenadora, membros da Diretoria da Associação dos Moradores do Bairro Jardim das Américas e as acadêmicas envolvidas pelo projeto são debatidos assuntos pertinentes ao andamento das atividades, o que por sua vez, contribui para o planejamento, análise e constante avaliação, prevendo a superação de possíveis entraves, garantindo o sucesso almejado.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A história aponta a dança como a primeira forma de manifestação social, que sempre serviu para auxiliar o homem a afirmar-se como membro de sua comunidade. Desta maneira, a dança sempre teve influencia em todas as suas atividades, fossem elas rituais religiosos, de adoração aos deuses ou as forças da natureza, ou celebrações de plantio que colheita, nascimento, casamento e morte. De qualquer forma, ela sempre foi mais que expressão: era celebração, participação, jogo e comunicação e por isso é considerada a “primeira das artes”. Garaudy (1980) ainda descreve a dança como a “expressão, através do movimento do corpo organizados em sequência significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica”.

O senso comum revela que com a dança o idoso pode transcender suas emoções, além do que, isso contribui para que seus problemas de saúde atenuem e melhorem a sua qualidade de vida. O que é reforçado por Pinto (2008) “a dança pode ser utilizada como promotora de qualidade de vida para terceira idade, amenizando assim os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos.”

Evidenciam-se hoje inúmeras formas de dança com diferentes nomenclaturas e diferentes objetivos e que podem ser classificados em: sapateado, social, clássica, contemporânea, moderna, acrobático, jazz, infantil, dramática, educacional, profissional, étnica, e folclórica, entre outras. As causas desta incrível quantidade de tipos encontram sua origem nas primeiras manifestações de expressão da natureza. De acordo com Garaudy (1980), a dança precedeu o ser humano pois, há milhões de anos, os animais dançam para sua procriação ou alimentação. Para os povos tribais a origem do mundo cedeu através da dança dos planetas, das águas, dos ares.

Notadamente a dança se mostra como uma atividade de grande interesse por parte do idoso, pois é nela que eles resgatam movimentos do cotidiano e é com ela que eles têm uma atividade prazerosa no seu dia-a-dia. Os idosos melhoram a concentração e a memória, pois eles se concentram muito para lembrar a seqüência de passos e de não invadir o espaço de seu companheiro. Eles desenvolvem habilidades como a força, a flexibilidade e a agilidade. Assim, torna-se importante ressaltar que com a dança o idoso melhora a qualidade de vida e por conseqüência melhora a convivência com todos ao seu redor.

Mazo, Lopes e Benedetti (2001 p. 224) destacam ainda alguns dos benefícios proporcionados por esta prática da atividade física em geral: retarda o surgimento das degenerações decorrentes do envelhecimento; amplia as relações interpessoais; melhora a auto-estima e auto-imagem; diminui os medos, receios, estados depressivos e agressividade; mantém o equilíbrio emocional; favorece a aquisição de novas aprendizagens de

movimentos e habilidades motoras; serve de exemplo para outros idosos e para outras gerações; favorece a autonomia, a independência e a disponibilidade para comunicação.

É válido ressaltar como um consenso entre os mais variados posicionamentos, no tocante a busca pela definição do que seja essencialmente qualidade do modo em que se vive, possibilitando elencar como elementos básicos: ter saúde (ou a ausência de doença), independência financeira, equilíbrio emocional e nas relações interpessoais. Concebendo assim, na ótica da Educação Física, a qualidade de vida baseada na prevenção e na manutenção da saúde.

Contando que, ao enfatizar a procura por uma atividade física pautada em melhorias para a saúde e/ou na estética corporal. Estes focos se relacionam intimamente aos interesses e necessidades do sujeito. Cabendo à busca por esta prática como estética aos jovens e adolescentes, que não se preocupam diretamente com a saúde propriamente dita. Destinando a prática do exercício físico enquanto manutenção ou melhoria na saúde para as pessoas de mais idade, que são movidas pela prescrição médica. Por conseguinte, as pessoas que querem ou precisam da atividade física tentam relacionar esta necessidade com o prazer de praticá-la.

Assim, sistematizando o conhecimento aqui instaurado inferimos o quanto é importante que o idoso se exercite para a manutenção e/ou melhora da saúde, evidenciando a prática da dança como elementos imprescindíveis neste aspecto. Além disso, percebemos significância da valorização das relações interpessoais do idoso, no grupo em que se encontra inserido e o prazer que esta atividade lhes concede, influenciando diretamente na melhora de sua qualidade de vida.

Em se tratando especificamente da realidade local e em particular aos aspectos culturais do grupo em questão, com o intuito de fazer emergir os discursos que permeiam as práticas com a dança já vivenciadas pelas mulheres participantes, permitindo com que estes discursos interajam entre si, buscando referências teóricas que os legitimem, é que se instauraram alguns diálogos. Desta forma, foram elencados elementos elucidativos, da problemática em questão, comprovando o que antes se intuía, mas a cima de tudo abrindo novos horizontes para a realidade em evidencia.

Por serem rodeadas e cerceadas por imagens corporais, danças sensuais, ritmos contagiantes, advindos dos meios de comunicação de massa, mais precisamente da televisão e do rádio, como denotam implicitamente através de suas falas, percebemos a grande influência dos meios mídiásticos nos estilos de dança por elas praticados.

Foi possível constatar, então, que a mídia exerce a principal influência no gosto por músicas e danças atuais, pelo fácil acesso às rádios e programas na televisão. Foi concebido, então, um recorte que pudesse contemplar os estilos de dança que são divulgados nos meios de comunicação, que por sua vez, represente a preferência da realidade em questão e reflita a totalidade nas suas múltiplas dimensões. Aproveitando toda esta gama de passos, manifestações expressivas, elementos coreográficos, ou seja, a bagagem de movimentos trazida pelas alunas trazendo para uma nova dimensão.

A partir da constatação da necessidade de adaptação nas escolhas das músicas e alterações nas coreografias no processo de realização do projeto, as participantes demonstraram maior interesse solicitando a prorrogação do tempo de aula programada. Entretanto, sendo importante salientar que nos dias de chuva percebemos menor número de participantes provavelmente pelo difícil acesso das ruas sem pavimentação.

O público alvo demonstrou ter preferência por dançar músicas estilo: funk, axé e eletrônica. Predominantemente danças com movimentos mais agitados e ousados, todavia, com o desenrolar das atividades do projeto, depois de conquistada a confiança das participantes, foi possível oportunizar a apreciação de outros estilos, assim contribuindo para a ampliação do seu repertório de movimentos.

Em suma, como principais resultados obtidos até o presente momento, destacamos a ampliação dos conhecimentos dos idosos quanto à relação entre ritmos, movimentos,

atividades práticas; o gosto por expressar suas capacidades de ação e de expressão, valorizando toda e qualquer expressão artística e cultural; o fortalecimento da integração do grupo, fazendo emergir lideranças e melhorando o relacionamento e a comunicação interpessoal entre os envolvidos pelo projeto, desenvolvendo a consciência de cidadania e a melhora da qualidade de vida dos participantes. Perpassa o discurso dos participantes a melhora da autoestima, a valorização de estarem inseridos num processo cujo qual instaura a oportunidade de incorporar estas dinâmicas da dança ao seu repertório de vivências, visando à saúde e o bem estar, como direito de cidadania de todos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não obstante, percebemos através do desenvolvimento das atividades do projeto, a aquisição de novos valores, a contribuição para formação crítica, o incentivo à participação coletiva e a criatividade das acadêmicas envolvidas obtiveram um substancial desenvolvimento. Assim como com o envolvimento delas na realização das dinâmicas em questão permite o aprimoramento de seus conhecimentos teóricos e práticos. Além disso, estão incorporando uma gama de experiências advindas dessas práticas pedagógicas, atendendo aos objetivos por este projeto abarcados.

Ao passo que tais constatações tornam-se evidentes, emerge a intenção de darmos continuidade a este projeto, para que possamos estreitar os laços entre a universidade e a comunidade, promovendo a articulação das atividades de ensino e pesquisa, para o atendimento das demandas da própria comunidade.

## REFERÊNCIAS:

- CAGICAL, J. M. **Cultura intelectual y cultura física**. Buenos Aires, Kapelusz, 1979.
- GARAUDY, R. **Dançar a vida**. RJ, Nova Fronteira, 1980.
- GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade**: teoria e prática.
- GOBBI, Sebastião. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 3, p. 445-451, 3. trim. 2008
- HASELBACH, Barbara. **Dança: improvisação e movimento: expressão corporal na educação física**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1988.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso**: concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MIRANDA, Regina. **O movimento expressivo**. Rio de Janeiro: Funarte, 1980.
- MORATO, M. E. P. **Ginástica de Jazz – a dança na educação física**. Ed Manole, SP, 1986.
- MORRISON, J. **Dance – drama and ritual in primitive societies**. In focus on dance, 1969.
- NERI, A. L. **Psicologia do envelhecimento**: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas: Papyrus, 1995.
- PEIXOTO, Clarice. **Envelhecimento e Imagem**. Annablume, Rio de Janeiro, 2000.
- SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.