

MÁRIO SÉRGIO FRAGA

**NO BAILAR DA MATURIDADE: A BUSCA DE UM COMPASSO HARMÔNICO
PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO, SAUDÁVEL E AUTÔNOMO.**

SERRA

2018

NO BAILAR DA MATURIDADE: A BUSCA DE UM COMPASSO HARMÔNICO PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO, SAUDÁVEL E AUTÔNOMO.

APRESENTAÇÃO

A realização da Oficina de Dança Sênior ocorre no Centro de Convivência para o Idoso, localizado no bairro Hélio Ferraz, no município de Serra, referenciado ao CRAS de Jardim Carapina, compondo no território a rede de serviço socioassistenciais da Proteção Social Básica. O bairro iniciou como um conjunto habitacional, em 1978, todavia, apenas em 1980 a Cohab entregou as primeiras casas. Surgiu para atender a uma nova demanda no município, como uma opção de moradia para os funcionários da Companhia Vale do Rio Doce. O Bairro possui infraestrutura e rede de comércio completa, igrejas, uma Escola Municipal de Ensino Fundamental e um Centro Municipal de Ensino Fundamental, além da Casa de Passagem Municipal para abrigar crianças de zero a doze anos. As maiorias das casas passaram por reformas e ampliação, fato que alterou, e bastante, a paisagem inicial. De acordo com os dados do Censo de 2010 (IBGE), possui uma população de 2.906 habitantes, com 1.018 domicílios particulares permanentes. Faz divisa com os bairros Manoel Plaza, Eurico Sales, Bairro de Fátima, Carapina I e Rosário de Fátima.

JUSTIFICATIVA

O primeiro contato dos idosos do Centro de Convivência de Hélio Ferraz com a Dança Sênior, se deu quando eu, como assistente social responsável por esse grupo de convivência, passei a utilizá-la dentro das dinâmicas para o desenvolvimento dos temas, junto aos idosos participantes desse grupo, nas reuniões semanais. Na época, o meu objetivo era usar as danças apenas como uma ferramenta inserida nas dinâmicas de grupo. No decorrer do tempo, alguns idosos despertaram o interesse para praticá-las com mais frequência, uma vez que em momentos anteriores de suas vidas não tiveram oportunidade de um contato mais próximo com essa expressão corporal e, assim, reivindicaram a possibilidade de vivenciá-las em dia e horário distinto da reunião.

O fato de eu já haver iniciado a formação e concluído o curso básico de Dança Sênior, me oportunizou inserir essa oficina como atividade enquanto complemento da filosofia de trabalho já desenvolvida no grupo para os idosos que frequentavam aquele espaço; proposta

essa muito bem recebida por todos. Assim, no dia 11 outubro de 2013, aconteceu o primeiro encontro para realização da Oficina de Dança Sênior com os idosos.

A expressão corporal, ou mesmo a dança propriamente dita, acompanha a humanidade desde seus primórdios. Está presente compondo a história de vários povos desde a antiguidade até a modernidade. A Dança para a pessoa idosa deve oferecer passos curtos, leves e lentos, para que possa ser aprendida facilmente. Os movimentos suaves contagiam, a música própria em ritmo alegre estimula cada um a movimentar-se espontaneamente. Ela também potencializa a integração de qualquer pessoa no convívio de um grupo, mesmo aqueles que possuem limitações ou cadeirantes, já que existem danças (músicas) realizadas especificamente com indivíduos sentados. Para enriquecer os movimentos coreográficos é possível usar arcos, flores, fitas, flores, bolas, lenços, leques, bastões, chapéus enfim uma variedade de objetos de fácil manuseio e aquisição.

O interesse de implantar a atividade Dança Sênior no Centro de Convivência para o Idoso de Hélio Ferraz, além da demanda trazida pelos idosos e dos benefícios da atividade, baseou-se também nas proposições referenciadas nos documentos oficiais com o intuito de “[...] amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar, garantindo-lhe o direito à vida.” (Art. 230 da Constituição Federal Brasileira de 1988); “[...] assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem estar e o direito a vida.” (Art. 3º da Lei 8.842 de 1994 – Política Nacional do Idoso); e “[...] assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária”. (Art. 3º da Lei 10.741 de 2003 – Estatuto do Idoso).

Nesse processo, consolidando os direitos adquiridos, outras leis surgiram:

A intervenção social deve estar pautada nas características, interesses e demandas dessa faixa etária e considerar que a vivência em grupo, as experimentações artísticas, culturais, esportivas e de lazer e a valorização das experiências vividas constituem formas privilegiadas de expressão, interação e proteção social.

[...]

Tem por foco o desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia e da sociabilidade, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e na preservação de situações de risco social. (Descrição específica do serviço para idosos, Resolução nº 109 (11/11/2009) – Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais).

E, por fim,

São práticas e vivências culturais, lúdicas, esportivas e de lazer, desenvolvidas como estratégias para alcançar os objetivos específicos do serviço. Consistem em atividades complementares aos grupos. Buscam estimular a criatividade, propiciar o acesso dos usuários aos serviços públicos e sua participação em eventos e manifestações artísticas, culturais, de esporte e lazer. As oficinas são estratégias para a integração dos eixos do serviço com os temas abordados e contribuem para reforçar a adesão e compromisso com o serviço. Por meio do acesso dos usuários à arte, à cultura, ao esporte e ao lazer, busca-se ampliar as oportunidades para a sua inclusão social. (BRASIL, Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais, 2009).

Assim é que propomos e justificamos a implantação do Projeto Educacional Artístico/cultural de Dança Sênior.

OBJETIVOS

O **objetivo geral** da Oficina de Dança Sênior com os idosos é favorecer a sociabilidade e as potencialidades de cada indivíduo, proporcionando o desenvolvimento das relações interpessoais, melhorando a autoestima, a criatividade, o bem estar físico e psicossocial.

Como **objetivos específicos**, podemos elencar:

- Estimular a mobilidade articular, memorização, equilíbrio, autonomia e ativação cognitiva;
- Divulgar as raízes e tradições das danças folclóricas do Brasil e de outros Países;
- Proporcionar aos participantes a partilha do saber dos passos da dança e a sua cultura folclórica;
- Desenvolver a capacidade de expressão corporal por intermédio da dança;
- Favorecer a sociabilidade e as potencialidades de cada indivíduo;

METODOLOGIA

Dentre as várias possibilidades de metodologias que podem ser usadas para desenvolver os eixos norteadores do serviço (convivência social, direito de ser e participação), destacamos a roda de conversa acerca das expectativas e resultados nas oficinas da Dança Sênior, bem como a compreensão da expressão artística e cultural da humanidade; a vivência grupal e individual com realização de aulas práticas musicadas com coreografias sentadas e em pé.

RESULTADOS ALCANÇADOS E METAS DEFINIDAS E QUANTIFICADAS POR MEIO DE INDICADORES

A oficina é desenvolvida com recursos financeiros disponibilizados pela própria prefeitura, sendo assim, não há um orçamento específico para ela. Quanto aos recursos humanos, somente o assistente social é responsável pela oficina, com parceria da Rede ALSA (Associação Lar Semente do Amor) para a sua execução.

Considerando que as oficinas devem promover a valorização e o reconhecimento, a escuta, a produção coletiva, o exercício de escolhas, a tomada de decisão, o diálogo para a resolução de conflitos e divergências, o reconhecimento de limites e possibilidades das situações vividas e as experiências de escolha e decisão coletivas, utiliza-se como instrumento para verificação do cumprimento das metas anteriormente mencionadas um questionário, aplicado a 30 idosos. A última aplicação feita foi em fevereiro de 2018, com a finalidade de avaliar as atividades de 2017 e planejar as de 2018. Passo a descrever alguns dos resultados obtidos. Vale ressaltar que as perguntas eram abertas e foram, posteriormente, categorizadas para melhor análise.

Interesse: Quando questionados sobre o interesse em procurar a Oficina de Dança Sênior, 38,9% apontaram fatores sociais, 38,9% fatores psicológicos e 22,2% fatores físicos.

Motivação para ir aos encontros: Para responder à pergunta sobre a motivação para ir aos encontros, 66,6% apresentaram um fator social, como “criar novos vínculos”, por exemplo; 21,4% apontaram uma motivação psicológica, como “melhorar minha autoestima”; e 12% algum fator físico.

Integração externa: Para a pergunta “Você gosta de participar de encontros de integração?” obtivemos como resposta 56,25% questões sociais como, por exemplo, “fazer novas amizades”; 40,62% fatores psicológicos; e apenas 3,13% fatores físicos, como exposto pela idosa X: “É um desafio para a mente e para o corpo, prazer em demonstrar a dança, ser reconhecida, ser aplaudida.”

Benefícios: Quando questionados sobre os benefícios da dança, uma idosa colocou que “Quando eu comecei a participar da dança sênior, eu tomava remédio para ansiedade, sentia muita vontade de chorar. Hoje não tomo mais remédio, durmo bem, sou outra pessoa, mais alegre e com facilidade para me comunicar com as pessoas.” Assim como a idosa Y, 28,57% fizeram colocações de conotação social; 39,29% de fatores psicológicos, como a idosa Z: “Era muito triste por ter perdido meu esposo e minha filha é muito doente, a dança sênior trouxe

alegria e felicidade para minha vida.”; e 32,14% por fatores físicos. Como se pode observar, a maior parte das respostas dadas pelos idosos apresenta o fator social para o interesse, motivação e benefícios, o que vai ao encontro da Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais (2009), em relação à descrição específica do serviço para idosos que “Tem por foco o desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável no desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e na prevenção de situações de risco social.”

Fig. 1: Atividade intergeracional



Fonte: O autor

Fig. 2: Vivência músicas folclóricas juninas



Fonte: O autor

Fig. 3: Atividade intergeracional externa



Fonte: O autor

Fig. 4: Vivência: encontro inicial



Fonte: O autor

REFERÊNCIAS

- BRASIL. *Constituição Federal*. Art. 230. Brasília, 1988).
- _____. *Política Nacional do Idoso*. Art. 3º da Lei 8.842. Brasília, 1994.
- _____. *Estatuto do Idoso*. Art. 3º da Lei 10.741. Brasília, 2003.
- _____. *Caderno de Orientações de Proteção Social Básica*. Brasília, 2016.
- _____. *Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais*. Descrição específica do serviço para idosos, Resolução nº 109 11/11/2009. Brasília, 2009.