

A ARTE DA EXPRESSÃO CORPORAL E EMOCIONAL, COM ALEGRIA, VITALIDADE E PRAZER EXISTENCIAL: PROJETO DE DANÇA NA TERCEIRA IDADE.

SILVANA SUSE PACÍFICO BONIFÁCIO ¹

RESUMO

Como a cultura humana, a dança tem tomado formas variadas, se transformando e medida que adotada por interessados pertencentes a segmentos particulares, contextualizados em termos históricos, sociais e culturais. De acordo com o pensador francês Gaudy, em todas as épocas e em todos os povos, a dança sempre esteve enraizada em diversas experiências vitais das sociedades e dos indivíduos: do amor, da morte, das guerras e das religiões. Portanto, a dança vem fazendo e contando história, testemunhando fatos, relacionando culturas variadas em um processo dinâmico, denunciando e celebrando a vida. Segundo a Bíblia, o povo de Deus, no Antigo Testamento, dançava em suas festas numa atitude de celebração e agradecimento diante do senhor pelas graças alcançadas em inúmeras situações. No evoluir das formas de dançar o mito e a história, a dança foi se misturando no cenário das antigas civilizações e se diversificando em muitas formas de expressões e interpretações. A dança, sempre foi uma forma de expressar acontecimentos da humanidade. Ela saiu das paredes limitadas de um teatro, conquistando seu espaço no mundo exterior, demonstrando energia, interesse e luta. Até o século XX, a dança teve uma história, um caminhar com as realidades diversificadas, por isso a proposta do nosso projeto não é sobre a história da dança. Trazemos apenas, um sucinto comentário a respeito. No momento atual, a dança conta com muitos artistas e pesquisadores interessados em dançar a realidade da vida, integrando mundo, homem, movimento e educação. Este é o único caminho para uma dança plena de sentido, de maneira integrada e criativa. A dança na terceira idade pode ser considerada como uma porta de entrada para despertar o interesse dos idosos em ingressarem numa atividade física. A partir daí, a ociosidade e o sedentarismo darão lugar a uma maneira ativa de viver. Através das danças coreografadas, procura-se resgatar a memória e o auto-conhecimento. Esta prática irá contribuir com a melhoria dos estados de ânimo dos participantes, estimulando

sentimentos de auto-estima, autoconfiança e ampliação das possibilidades corporais, através do conhecimento do próprio corpo. A dança por ser considerada um eficaz instrumento de aproximação e integração de pessoas acima dos 60 anos, tem sido indicada por psicólogos e médicos como uma terapia para prevenir, tratar e aliviar patologias psicossomáticas. Ao iniciar a dança, com objetivo de vivenciá-la com prazer, o idoso começa a perceber seus movimentos, tentando transformá-los em expressões emocionadas, pelos seus sentidos. Portanto, inserir a pessoa idosa na sociedade através da dança é dar-lhe o direito de tornar-se capaz de gerir e projetar seu próprio envelhecimento com superação de degradação física e social associadas à velhice.

Palavras-chave: DANÇA, 3ª IDADE, EXPRESSÃO CORPORAL.

¹ UFPB, silvanasuse@hotmail.com;