

## DANÇAS CIRCULARES COMO ATIVIDADE NA PROMOÇÃO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Karina Santos de Moura; Maria Eysianne Alves Santos; Lucas Kayzan Barbosa da Silva

*Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas- UNCISAL*

*Centro Universitário Tiradentes - UNIT*

[karinamourah@gmail.com](mailto:karinamourah@gmail.com)

[eysianne@hotmail.com.br](mailto:eysianne@hotmail.com.br)

[lucaskayzan@gmail.com](mailto:lucaskayzan@gmail.com)

### - Introdução

O envelhecer se constitui em diversas mudanças no ser humano, entendendo que o estudo desse processo e as alterações nesse contexto são complexas, não só por causa das perdas biológicas, mas também as modificações significativas nas posições e papéis sociais, percebendo que é uma fase em que o idoso tem a necessidade de lidar com as perdas e com, na maioria das vezes, a diminuição de atividades realizadas. Porém, essa fase da vida pode trazer prazer e satisfação, se analisada como um período de bem-estar e de desenvolvimento de novos papéis, sendo importante considerar abordagens que tragam benefícios ao crescimento psicossocial do idoso e otimização das suas relações com o próximo e mundo.<sup>1</sup>

Com isso, o desenvolvimento de atividades satisfatórias de lazer, com a utilização de diversos recursos e o surgimento de dinâmicas que visam o psicossocial, estimulam a disponibilidade individual e grupal, além de proporcionar um combate a sintomas de depressão e um melhor desempenho nos papéis ocupacionais da pessoa idosa.<sup>2</sup> Entre as possibilidades de intervenção nesse âmbito surge as danças circulares, esse termo, historicamente, traz a lembrança das culturas de diferentes populações, tradição que manifestava a importância da participação e do encontro entre as pessoas e meio aos ciclos da vida, era uma ocasião que trazia a memória os bons momentos vividos naquela comunidade. Quando são praticadas na contemporaneidade, o compartilhamento de canções, os gestos e a linguagem do movimento, também podem trazer seus significados.<sup>3</sup>

Ademais, essa dança é realizada com os indivíduos de mãos dadas que podem ser soltadas durante os passos, os mesmos vão para um centro em comum e voltam para as extremidades do círculo, ficam de forma variada entre os espaços e realizam diversos movimentos no abrir e fechar dos olhos. Para entrar na roda, não é necessário ter conhecimentos nem habilidades específicas

sobre dança, basta o desejo de estar em grupo e de participar desse momento que se revela em cada dançarino de forma particular e coletiva. <sup>3</sup>

A dinâmica vivenciada na composição da coreografia, ressalta a entrega de quem está participando, basta ir, não necessita receio de errar, deixar-se ir e compartilhar as aventuras dos passos da roda.<sup>4</sup> Além disso, é necessário a discussão sobre as temáticas de dança e música envolvendo o envelhecimento, com o intuito de beneficiar programas e atividades que possam oferecer qualidade para a vida do idoso e trabalhando a sua participação na sociedade, estimulando inúmeras habilidades e incentivem uma vida prazerosa.<sup>5</sup> Portanto, esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas na observação de uma oficina de danças circulares com foco na atenção psicossocial em idosos que participaram dessa atividade promovida.

### **Metodologia:**

Trata-se de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, sendo parte da vivência do Projeto de Extensão Uncisati que é a Universidade aberta à terceira idade, tendo no mesmo o intuito de proporcionar aos participantes novas oportunidades de sociabilidade e conhecimentos na área da saúde, da tecnologia e das artes, estimulando a qualidade de vida dos idosos e a capacitação dos alunos no contexto da terceira idade. A observação se deu em uma das oficinas, no mês de abril, do ano 2017, com duração de três horas no período vespertino, ocorrendo nas mediações da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas- UNCISAL. Participaram da oficina 20 idosos, sendo 16 do sexo feminino e 04 do sexo masculino, com idades entre 65 e 70 anos que já são presentes em outras oficinas desenvolvidas pelo Uncisati. Na aplicação dessa dinâmica, utilizam-se canções com instrumentos musicais e também aparelho de som, danças e o lúdico, sendo uma atividade direcionada por 4 alunos universitários monitores dessa extensão.

### **Resultados e Discussão**

Resultando-se na aplicabilidade da oficina, inicialmente na vivência, os quatro monitores que estavam presentes solicitaram a apresentação de cada participante, sendo descrito o nome, idade e atividades que gostam de realizar no cotidiano, os mesmos se apresentaram e muitos deles falaram que gostam de desfrutar das atividades oferecidas pela extensão durante a semana e que estavam ansiosos para a intitulada dança circular.

Após ouvir o que foi descrito pelos idosos presentes, os monitores explicaram como seriam as demais aulas, qual a proposta do projeto e levantou-se uma discussão a respeito da definição de danças circulares e de como expressar-se por meio dos movimentos desenvolvendo uma relação de interação consigo e com o próximo, alguns idosos falaram que entendiam que essa era uma forma de aprender a dançar para diversão, lazer e conhecer novas pessoas, pois ficavam muito em casa quando não tinham as oficinas da extensão. Com isso, os facilitadores explicam que eles não precisavam ficar tímidos ou se preocupar com os passos da coreografia, que não existia erros, que todos sabiam dançar, cada um se manifestando da forma que deseja e no ritmo que achar conveniente.

Posteriormente, foi aberta a roda para reconhecimento das músicas, gestos, espaço, relaxamento e o desenvolvimento de relações, os facilitadores pediram para que os idosos ouvissem as músicas, sendo elas algumas das mais tradicionais brasileiras, folclóricas, regionais e contemporâneas, foi pedido também que eles fechassem os olhos e tentassem relaxar para esquecer um pouco as perturbações e preocupações do cotidiano, lembrando apenas de momentos bons que trouxessem calma e alegria, em seguida foi pedido que eles abrissem os olhos e conversassem uns com os outros, para uma melhor otimização da relação entre eles. Em seguida, eles cantaram algumas das músicas regionais mais conhecidas por eles e deram as mãos na roda, os monitores ensinaram a coreografia, onde eles davam três passos para a direita e três passos para a esquerda, juntos se posicionavam no centro da roda e voltavam para as extremidades.

Ao final da atividade, os idosos e os facilitadores sentaram para compartilhar sobre como foi a experiência para cada um e quais as sugestões para tornar aquele momento dançante o melhor possível para todos. Então os idosos relataram que se sentiram bem e que desejavam permanecer na oficina, pois as músicas lembravam momentos bons da vida e despertaram o desejo de aproveitar aquele momento circular, além de relatarem a satisfação em conhecer mais idosos que se beneficiaram daquele momento.

Desse modo, observou-se que a maioria dos indivíduos presentes desejavam participar do círculo, conhecer os ritmos e desenvolver os comandos dos facilitadores. Durante a troca das músicas a interação e harmonia era algo a ser percebido, pois, apesar da timidez ser nítida inicialmente, ao longo da atividade, eles relaxaram, dialogaram e compreenderam a harmonia

daquelas relações. Foi perceptível a troca de olhares, apertos de mão e sorrisos, além do interesse e animação ao ouvir as canções, gerando uma atenção na promoção da atenção psicossocial no processo de envelhecimento.

### **Conclusões:**

Conclui-se que desenvolvido de atividades usando as danças circulares na promoção da atenção psicossocial em idosos sugerem beneficiar o processo de envelhecimento com qualidade de vida, podendo minimizar as perdas no contexto psíquico e social, promovendo uma quebra da monotonia do cotidiano, levando mais harmonia e bem-estar nas relações. As práticas permitem às estudantes de Terapia Ocupacional a percepção de habilidades que podem ser desenvolvidas com as pessoas idosas, sensibilizando-as para promover um cuidado mais humanizado na fase de envelhecimento humano, despertando para desenvolver futuras pesquisas que poderão esclarecer mais detalhes sobre a utilização das danças circulares para o benefícios psicossocial.

### **Referências Bibliográficas:**

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Suíça: OMS, 2015 .
2. SANTOS, Claudia Aline Valente e SANTOS, Jair Lício Ferreira. O desempenho de papéis ocupacionais de idosos sem e com sintomas depressivos em acompanhamento geriátrico. *Rev. bras. geriatr. Geronto*, 2015 .
3. OSTETTO, Luciana Esmeralda. Na dança e na educação: o círculo como princípio. *Educ. Pesqui.*, São Paulo , v. 35, n. 1, p. 177-193, abr. 2009 .
4. OSTETTO, Luciana Esmeralda. Para encantar, é preciso encantar-se: danças circulares na formação de professores. *Cad. CEDES*, Campinas , v. 30, n. 80, p. 40-55, abr. 2010.
5. Witter Carla, Buriti Marcelo de Almeida, Silva Gleice Branco, Nogueira Renatta Simões, Gama Eliane Florêncio. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*