

O projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!”: uma experiência com idosas praticantes das danças circulares no município de Naviraí, Mato Grosso do Sul

The extension project “Viva a vida, alegria, alegria!”: an experience with elderly women who practice circular dances in the municipality of Naviraí, Mato Grosso do Sul, Brazil

Jozil dos Santos¹
Ana Karyna de Lima Talarico²

RESUMO

Este texto apresenta um relato de experiência acerca do projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria”, que foi desenvolvido com um grupo de idosas no Centro de Convivência do Idoso no município de Naviraí, Mato Grosso do Sul. O objetivo geral do trabalho é apresentar o projeto de extensão, iniciado no ano de 2019, no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, *campus* Naviraí. O relato tem como objetivos específicos descrever os benefícios das danças circulares como atividades que buscam o bem-estar social, psicológico e físico das participantes; descrever de forma sucinta o projeto; e apresentar a ação da dança circular no desenvolvimento da socialização na vida das idosas. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, exploratória e documental.

Palavras-chave: Danças circulares. Socialização. Idosas.

ABSTRACT

This text presents an experience report on the extension project “Viva a vida, alegria, alegria” which was developed with a group of elderly women at the Centro de Convivência do Idoso in the municipality of Naviraí/MS. The general objective of the work is to present the extension project “Viva a vida, alegria, alegria!” which started in 2019 at the Federal Institute of Mato Grosso do Sul, *campus* Naviraí. The text has the specific objectives of describing the benefits of circular dances as an activity that seeks the social, psychological, and physical well-being of the participants; succinctly describing the project; and presenting the action of circular dancing in the development of socialization in the lives of elderly women. For this purpose, a bibliographical, exploratory, and documentary research was carried out.

Keywords: Circular dances. Socialization. Elderly women.

¹ Mestra em Ciências da Educação pela Universidad de San Lorenzo, Paraguai; professora no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul, *campus* Naviraí, Mato Grosso do Sul, Brasil; coordenadora do Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Educativas Específicas (NAPNE). (jozil.santos@ifms.edu.br).

² Especialista em Docência para Educação Profissional Científica e Tecnológica pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul, *campus* Naviraí, Mato Grosso do Sul, Brasil; licenciada e bacharel em Educação Física pela Faculdade de Administração de Fátima do Sul, Mato Grosso do Sul, Brasil. (karynadelima@hotmail.com).

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é algo natural aos indivíduos que acontece logo após o nascimento, ou seja, a cada dia que passa, estamos envelhecendo. Contudo, é possível considerarmos que a velhice, propriamente dita, começa aos 60 anos, no Brasil, e aos 65 anos ou mais em países desenvolvidos (Brasil, 2023).

De acordo com o último Censo Demográfico (IBGE, 2022), está acontecendo um acelerado processo de envelhecimento populacional no Brasil, demonstrando que há 32 milhões de pessoas (15,8% de uma população de 203 milhões) idosas (Brasil, 2023).

Envelhecer é um processo heterogêneo, o qual envolve variáveis como nível de renda, sexo, raça/cor, etnia, território, entre outros. Há também uma distinção entre os idosos, os “idosos novos”, que são pessoas entre 60 e 79 anos, e os “muito idosos” que são pessoas com 80 anos ou mais.

Pensar na inclusão dessas pessoas nas mais variadas ações dentro da sociedade é imprescindível, pois envelhecer não significa estar excluído da sociedade. O Art. 20 da Lei n. 10.741, o Estatuto da Pessoa Idosa, prevê que “a pessoa idosa tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (Brasil, 2003).

Dançar é uma ótima opção para as pessoas idosas e participar de atividades que envolvam dança está relacionado ao fato de estar em grupo, favorecendo a promoção da qualidade de vida ao permitir a socialização, criando vínculos e ampliando o universo das pessoas. Segundo Soeiro (2015), a prática da dança influencia positivamente na interação e na intimidade de quem a pratica. “A dança, como todas as artes, é fruto da necessidade de expressão do homem. É parte de sua natureza, tão antiga quanto ele, ou até mesmo anterior à sua existência” (Costa, 1998, p. 19).

Ao longo da história, a dança passou por diversas transformações, e hoje, é possível encontrarmos uma variada mistura de estilos, procedências e concepções (Costa, 1998). Dançar faz bem para o corpo, a alma e a mente, além de ser uma atividade física que ajuda as pessoas a ficarem em dia com a balança, dançar é terapêutico e espanta o estresse do dia a dia. A prática da dança é estimulante, relaxante e motivadora, pois não envolve só técnica, mas sentimento, não usa somente o corpo, exige a alma (Brasil, 2010).

Não importa a idade, classe social ou habilidade, ao movimentar-se embalado pelo ritmo da música é possível transformar um dia ruim em um dia com muito potencial de se viver. Dançar em grupo é uma possibilidade de estímulo a uma vida social mais saudável,

sendo um veículo de educação em saúde, uma vez que gera um espaço de cuidado e compartilhamento das necessidades de mudança, o que favorece a compreensão das diferentes formas de lidar com o processo de envelhecimento. Por meio de grupos de dança, a população idosa desenvolve novas habilidades e novos projetos de vida, tendo oportunidade de refletir sobre o envelhecer, de modo a criar um espaço de troca de experiências, conhecimentos e reconhecimento.

As danças circulares sagradas surgiram com o professor Bernhard Wosien, que era bailarino e interessou-se pelo estudo das danças folclóricas tradicionais da Europa. Bernhard viajou por todo o continente europeu e aprendeu sobre o simbolismo e o significado das danças e músicas tocadas em aldeias remotas. A dança sagrada se tornou popular e muitas pessoas decidiram começar a ensiná-la na Inglaterra e mudaram o nome para Dança Circular (Barton, 2012).

Para a Fundação Findhorn, fundada por Wosien,

a proposta é desfrutar o dançar junto de modo totalmente não competitivo, aprender que é possível para todos dançarem juntos, jovens e velhos, sentir-se confiante no grupo que é mais solidário do que crítico, e ser capaz de sentir o contato com a terra, com o espírito e com cada participante através das diferentes qualidades de cada dança. [...] Nós não estamos apenas aprendendo danças como indivíduos, mas estamos nos unindo para criar alguma coisa a mais em um nível emocional, mental e espiritual (Barton, 2012, p. 17).

Na dança circular pode-se tocar e transformar a sensibilidade, desprendendo-se dos codificados esquemas de percepção, sacudindo as incertezas e esvaziando o eu, vislumbrando abertura para o mundo (Ostetto, 2006, p. 9).

Mexendo com conteúdo que são “atitude” essencialmente, as Danças Circulares falam das necessidades de aprendizagem para a vida, a cada dançarino em particular; abrindo passagem para o que foi negado pela racionalidade: não definem, não explicam, cada um terá o sentido tocado na mesma medida da sua entrega.

Dessa forma, a dança circular pode auxiliar na socialização da população idosa, tendo em vista que nessa fase da vida muitas atividades que eram desenvolvidas por elas, já não são mais, em decorrência de limitações físicas acarretadas por doenças e pela degradação natural do corpo causada pela idade.

O uso da música e da dança com os idosos os ajuda a redescobrir canções, melodias e movimentos que fizeram ou ainda fazem parte de suas vidas, o que ajuda a resgatar a

identidade sonora do indivíduo, aumentando o amor-próprio e a autoconfiança. Quando a música e a dança acompanham o processo de envelhecimento, marcando tempos e acontecimentos sociais, permite memórias que vinculam experiências pessoais e intransferíveis às vivências sociais e coletivas.

Este artigo tem o objetivo de apresentar o projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!” que aconteceu no ano de 2019 no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul *campus* Naviraí. O artigo tem como objetivos específicos descrever os benefícios das danças circulares como atividade que busca o bem-estar social, psicológico e físico das participantes; descrever de forma sucinta o Projeto de Extensão “Viva a vida, alegria, alegria!”; e apresentar a ação da dança circular no desenvolvimento da socialização na vida das idosas.

METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em um relato de experiência acerca da realização do Projeto de Extensão “Viva a vida, alegria, alegria!”, desenvolvido pelo Instituto Federal de Mato Grosso do Sul *campus* Naviraí no ano de 2019, no Centro de Convivência do Idoso de Naviraí. Sendo assim, neste trabalho, buscou-se pontuar o caminho percorrido desde o seu planejamento à execução do projeto de extensão, bem como os resultados alcançados ao final.

A metodologia aplicada durante o processo de construção deste trabalho foi diversificada, buscando a conscientização acerca do tema abordado, a criatividade e a motivação, de forma a garantir um maior envolvimento com o assunto proposto, como a apresentação de referenciais teóricos e as discussões deles.

A metodologia utilizada na pesquisa é bibliográfica, exploratória e documental. Pensamos em uma pesquisa que contemplasse nossas aspirações e, dessa forma, chegamos à conclusão de que a pesquisa qualitativa de natureza descritiva seria a mais conveniente.

Sempre que se pensa em conhecer efetivamente algo, é preciso traçar o caminho que será percorrido. A sistematização das ações que serão desenvolvidas converte-se na metodologia adotada para a pesquisa. Para Andrade (2010), na metodologia, deve-se apontar quais métodos e técnicas serão utilizados na pesquisa.

Pode-se incluir um roteiro com as principais etapas do trabalho. Quando se escolhe a metodologia, deve-se ter em mente quais os métodos e técnicas a serem utilizados e ter consciência de que esses métodos e técnicas mudam de acordo com o tipo de pesquisa. É preciso deixar bem claro na redação do projeto quais os métodos e técnicas escolhidos.

Metodologia é o conjunto de métodos ou caminhos que são percorridos na busca do conhecimento (Andrade, 2010).

Para isso, foram utilizados artigos e livros para trazer à tona os estudos de teóricos sobre o conceito de danças circulares e a importância para a socialização da terceira idade e os benefícios para a qualidade de vida de idosos, além de documentos do projeto de extensão que deram apoio para este relato de experiência. Desse modo, o referencial teórico apresenta autores como Andrade (2010); Barton (2012); Brasil (2010); Costa (1998); Fleury e Gontijo (2006); Ostetto (2006); Ramos (2002); Saraiva (2005); Soeiro (2015); Teixeira e Souza (2010) entre outros.

Para a descrição do relato de experiência foram estruturados três momentos: o primeiro se refere a uma breve caracterização do Centro de Convivência do Idoso de Naviraí; o segundo descreve de forma resumida o Projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!” no edital 12/2019 - PROEX/IFMS; e o terceiro relata a execução do projeto de extensão.

O Centro de Convivência do Idoso

O Centro de Convivência do Idoso é um espaço que promove a socialização, o lazer e atividades voltadas para os idosos interagirem por meio de aulas, oficinas culturais, cursos, além de receberem orientações de saúde para melhorar a qualidade de vida deles.

O prédio foi construído no bairro Boa Vista, em uma área de 1,6 mil m², e está equipado com aparelhos de ginástica, piscina aquecida, salão de jogos, salão de festa e laboratório de informática. Entre as atividades previstas estão aulas de hidroginástica, vôlei, ginástica, pilates, danças, informática, além de oficinas de artesanato e palestras educativas.

O Centro de Convivência do Idoso é um projeto de responsabilidade social que visa a atender as necessidades físicas, sociais e mentais do idoso, voltadas para a realidade - bairro, cidade -, objetivando o resgate da cidadania da população idosa e promovendo a inserção deles na sociedade ativa, por meio do acesso à cursos, palestras, atividades físicas, orientação nutricional e de saúde, com o propósito de melhorar a qualidade de vida.

Ainda, de acordo com a Resolução n. 1, de 21 de fevereiro de 2013, que dispõe sobre o reordenamento do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), no âmbito do Sistema Único da Assistência Social, em seu Capítulo I, trata sobre a oferta do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, o Artigo 2º prescreve que “é um serviço de proteção social básica realizado em grupos, organizado a partir de percursos, de modo a garantir aquisições progressivas aos seus usuários, de acordo com seu ciclo de vida” e o

Artigo 3º que considera “em situação prioritária para inclusão no SCFV, as crianças, adolescentes e pessoas idosas”.

Sendo assim, a importância do Centro de Convivência do Idoso, em Naviraí, é incontestável, já que realmente representa um local de acolhimento, conforto e segurança aos idosos que buscam frequentá-lo para conseguirem lidar com as dificuldades da vida, com mais leveza, suavidade e graça, reduzindo o rancor, a tristeza e o mau humor que, algumas vezes, são adquiridos mediante situações de saúde e outras que acontecem no dia a dia.

Nasce o projeto de extensão Viva a vida, alegria, alegria!

Em 2019, foi lançado o edital n. 12/2019 – PROEX/IFMS no qual o Projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!” foi submetido pela coordenadora professora Jozil dos Santos, que já ansiava, desde muito tempo, oferecer um projeto com danças circulares para idosos. Contudo, antes da submissão, foi realizada uma conversa com a responsável pela Gerência de Ação Social do município de Naviraí, que demonstrou grande interesse e, assim, foi firmada a parceria entre a Gerência de Ação Social e o IFMS *campus* Naviraí.

Também foi realizada uma conversa com o coordenador do Centro de Convivência do Idoso para serem firmados os dias em que aconteceriam as oficinas e obter mais informações sobre o público que iria participar das ações a serem realizadas dentro do projeto de extensão.

O projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!” é um projeto social que busca o entrosamento de pessoas de várias idades, jovens, adultos e idosos. A proposta tinha como objetivos ampliar os horizontes dos participantes; incentivar qualidades fundamentais para a formação integral deles, tais como: a cooperação, a confiança no outro, a integração socioafetiva e o respeito perante a diversidade cultural; e valorizar o ser humano, no estímulo da autoestima e na confiança em si mesmo.

A atividade fortalece a autoestima, traz mais conhecimentos, integra e estimula os relacionamentos interpessoais. Contribui para o reconhecimento, a valorização e ampliação da visibilidade das expressões culturais e de identidade do grupo. Ajuda, principalmente, a mostrar que o idoso não precisa se isolar dentro de casa, que ele tem seu lugar nas atividades culturais que o valorizam como pessoa experiente, detentora de conhecimentos e vivências a serem transmitidas e portadora de notórios talentos (Brasil, 2010).

Esperava-se como público do projeto idosos e idosas do Centro de Convivência do Idoso de Naviraí, visto que para a participação nas danças circulares não se tem a obrigatoriedade de gênero, ou seja, as danças servem para qualquer pessoa independente de

gênero ou idade. Apesar da pretensão de participação dos idosos, somente as idosas permaneceram no projeto de extensão, houve a participação de um idoso apenas em algumas oficinas, mas ele não permaneceu no projeto.

O IFMS prevê, em seus editais para projetos de extensão, a colaboração de estudantes bolsistas e/ou voluntários além da coordenadora. Para isso foram escolhidos três bolsistas (dois estudantes dos Cursos Técnicos Integrados de Agricultura e Informática para Internet e um estudante do Curso Superior de Agronomia) e dois voluntários (um estudante do Curso Técnico Integrado de Agricultura e um estudante do Curso Superior de Análise e Desenvolvimento de Sistemas) do IFMS *campus* Naviraí.

Observando o tripé do IFMS que visa ao ensino, à pesquisa e à extensão, em relação ao primeiro, a participação dos bolsistas no planejamento e manejo das atividades é um estímulo à criação dos passos e escolha das músicas para a utilização com o público, bem como o entrosamento dos jovens, adultos e idosos, no sentido de um aprender com o outro durante as atividades.

Para o planejamento foram estipulados planos de trabalho para cada membro da equipe. O papel da coordenadora foi planejar com a equipe as ações a serem efetuadas, analisar as músicas escolhidas adequadas ao público, apoiar a equipe na busca dos passos a serem trabalhados nas danças circulares, participar das danças circulares como focalizadora e dar apoio às imagens, vídeos e até mesmo auxiliar na divulgação do projeto.

- Os membros da equipe com plano de trabalho 1 tiveram como papel fotografar ou filmar, as danças circulares com o público, editar fotos e vídeos sempre que houver necessidade, pesquisar e baixar as músicas em arquivo adequado para o uso nas danças circulares, quando não for possível tê-las em CD, produzir um meio comunicacional (*blog, site, Facebook, Instagram etc.*) para mostrar à comunidade o trabalho desempenhado durante o projeto de extensão e participar da criação de um logotipo para o projeto.

Os membros da equipe com os planos de trabalho 2 e 3 deveriam participar da escolha das músicas a serem selecionadas, participar da busca de passos que serão trabalhados nas danças circulares e participar da criação de um logotipo para o projeto. O membro da equipe com plano de trabalho como voluntário 1 deveria buscar participar da escolha de passos que serão trabalhados nas danças circulares, enquanto o membro da equipe com plano de trabalho como voluntário 2 deveria criar o logotipo do projeto e modelo de camiseta para os participantes.

O projeto de extensão teve um cronograma com o início previsto para o dia 2 de maio de 2019 e término para o dia 28 de novembro de 2019. Para o projeto acontecer, foi disposto

um dia por semana de planejamento da equipe, e outro dia da semana para as danças circulares no Centro de Convivência do Idoso com os participantes. Nas segundas-feiras aconteceram as oficinas com os idosos e nas quartas o trabalho de preparação da equipe. O tempo previsto para cada dia de trabalho variou entre uma hora e uma hora e meia.

Quanto à escolha das músicas, antes do projeto de extensão acontecer já se tinha combinado entre a equipe algumas que poderiam ser adequadas ao público, contudo, foram selecionadas músicas animadas, que trouxessem sentimentos agradáveis para melhorar o ânimo, que passassem alegria, alto-astral, motivação, felicidade e outros sentimentos prazerosos.

O Projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!”, após a submissão no Sistema de Informação e Gestão de Projetos (SIGProj), foi aceito e recebeu o apoio financeiro para as bolsas dos bolsistas e para os materiais de consumo, visto que estava prevista a confecção de oitenta camisetas com o logotipo do projeto de extensão para todos os participantes, esse era o número esperado de público no início do projeto.

Execução do projeto de extensão

O Projeto de extensão “Viva a vida, alegria, alegria!” iniciou-se no dia 2 de maio de 2019, quando foi realizada uma visita ao Centro de Convivência do Idoso para que os participantes pudessem conhecer o projeto de extensão e tirassem dúvidas. No dia 6 de maio de 2019 foi realizada a 1ª oficina com os participantes, todas mulheres, pois nenhum homem quis participar do projeto, o que foi inesperado, porém, o projeto de extensão prosseguiu com as ações no Centro do Idoso de Naviraí.

Figura 1 - Primeiro dia da oficina de danças circulares no Centro de Convivência do Idoso



Fonte: Projeto “Viva a vida, alegria, alegria!” (2019).

No início do projeto tivemos muitas participantes, algumas não tinham muita certeza se iam continuar ou não, isso se deu devido à falta de conhecimento sobre as danças circulares. Nem todas as pessoas conhecem esse tipo de dança, visto que é um tipo de dança em grupo que visa à harmonia coletiva, os passos fluem de maneira natural onde cada pessoa age conforme compreende, mas existem os passos que devem ser seguidos para que o círculo formado por todos flua de forma suave, contínua e uniforme, dando sincronia e leveza ao grupo que está focado na música.

A dança se constitui, numa experiência, numa certa forma de ser estar-no-mundo, que ao mesmo tempo é diferenciada da experiência cotidiana, pois a relação que cada pessoa tem com a dança é diferenciada, depende da relação subjetiva, biográfica, que se teve com ela. Tais manifestações, agregadas de valorizações subjetivas do dançar, configuram uma relação existencial com a realidade. Entender esse “outro” estado leva a perceber, também o estado “normal” do qual a dança liberta (Saraiva, 2005, p. 221).

A dança circular é uma atividade muito apreciada pelos participantes, essa modalidade possui a formação em roda possibilitando a integração dos participantes de mãos dadas, constituindo apoio mútuo e vivências singulares. Por meio da vivência, se produz o senso de organização coletiva, rítmica e musical, a atividade propõe contribuir, sensibilizar e oferecer recursos para serem utilizados proativamente dentro dos espaços trabalhados e em grupo. A

dança circular também tem o potencial de trabalhar tanto o aspecto físico quanto o emocional do ser humano.

Por conseguinte, desenvolve a coordenação motora, a expressão corporal, a referência espacial, a memória, a concentração, o equilíbrio, além de promover a autoestima, a paciência, a cooperação e a inclusão.

Não menos importante, no contato com a dança circular também são vivenciados os costumes, crenças, tradições, enfim, a cultura de diferentes povos. Por conta de seus benefícios, a dança circular tornou-se presente em empresas, hospitais, centros terapêuticos e escolas (Ramos, 2002, p. 10).

É uma atividade indicada para indivíduos de qualquer idade, auxiliando na melhora da autoestima, a confiança e aceitação da imagem que a pessoa tem de si mesma, de forma a levar mais bem-estar; ajuda na concentração e memória; melhora a coordenação motora e a expressão corporal; desenvolve a referência espacial e o equilíbrio e ainda promove a paciência, a cooperação e a inclusão. Segundo Ramos (2002), por conta de seus benefícios, a dança circular tornou-se presente em empresas, hospitais, centros terapêuticos e escolas.

Com isso, percebe-se que o uso das danças circulares sagradas não tem limite para serem aplicadas, por serem muito acessíveis e não disporem de um conhecimento de nível altíssimo, visto que são simples e muito práticas, inclusive pessoas que possuem alguma disfunção física leve podem participar sem problemas, foi o caso de uma das participantes que, às vezes, utilizava faixa no joelho e, quando se sentia bem, participava das danças circulares.

Ao mesmo tempo permitiram que as pessoas se integrassem como partes de uma totalidade, um momento de vivência unificada, de interdependência das relações humanas num processo de organização, desorganização e reorganização da roda, assinalando que o processo de constituição de um grupo dançante não é regular. Ao ativar outras funções da consciência, além do pensamento, se pode proporcionar às crianças experiências para a construção simbólica das Danças Circulares (Teixeira; Souza, 2010, p. 1052).

A dança em si é simples, ensinam-se os passos a serem dançados na música escolhida, é feita uma demonstração, coloca-se a música e dança-se coletivamente na busca para todos fazerem os mesmos passos na cadência musical. Enquanto isso, os movimentos são internalizados por cada indivíduo na busca da perfeição coletiva. Não é necessário ser dançarino/a proficiente, não requer conhecimentos prévios sobre a arte da dança, e o mais importante é um ajudar o outro na produção dos passos dentro da roda.

As músicas escolhidas são de diversos países e as danças podem ser tradicionais, regionais, folclóricas ou contemporâneas, o que proporciona o conhecimento de outros ritmos, melodias, movimentos, expressões de outras culturas com gestos, posturas e história.

A vivência das danças circulares oferece às idosas novas propostas de vida, compreendendo a saúde como produção de vida, por meio do movimento e simbolismo (Fleury; Gontijo, 2006).

No início, foi perguntado às participantes quais músicas regionais elas mais apreciavam, a maioria das músicas preferidas por elas era do estilo sertanejo de raiz, ou seja, eram melancólicas e saudosistas e percebeu-se que era difícil para a equipe de execução conseguir formar passos que aperfeiçoassem harmonia. Aos poucos, a equipe foi buscando músicas mais alegres e motivadoras para as danças circulares com as participantes. Foram utilizadas pelas participantes para a realização das oficinas diversas músicas, citadas a seguir em ordem de preferência: Eu só quero um xodó (Dominguinhos); Trem Bala (Ana Vilela); Mulher (Elba Ramalho); Cheia de manias (Raça Negra); Rindo à toa (Falamansa); Xote dos milagres (Falamansa); Xote da alegria (Falamansa); A dança do Tiroliro (Roberto Leal); Bate o pé (Roberto Leal).

As oficinas aconteceram semanalmente, e o grupo foi se fortalecendo e com o tempo 20 mulheres se mantiveram firmes no projeto de extensão. Nas oficinas, era passada uma lista de presença para que as participantes assinassem, de modo que a equipe de execução fizesse o controle de presença.

Era esperado o total de 80 participantes com boa frequência, no entanto, não foram preenchidas todas as vagas. Com o dinheiro para as despesas, foram produzidas camisetas para as participantes e para os membros da equipe de execução. Para as camisetas, surgiram várias ideias de logotipo para o projeto, pensadas por uma das voluntárias no projeto que era desenhista/designer. Abaixo está o logotipo escolhido pela equipe de execução.

Figura 2 — Logotipo do Projeto de Extensão “Viva a vida, alegria, alegria!”



Fonte: Projeto “Viva a vida, alegria, alegria!” (2019).

Com o valor em dinheiro para os materiais de consumo, como não foi necessário produzir oitenta camisetas, foram produzidas saias de tecido floral e comprados pandeiros de brinquedo e fitas de cetim coloridas e de espessura estreita para preparar todas para as danças portuguesas.

As saias e os pandeiros foram pensados para uma possível apresentação do grupo no final do ano de 2019 ou em algum possível evento da Gerência de Ação Social ou em algum evento maior da Prefeitura de Naviraí, contudo, não foi possível a apresentação do grupo das danças circulares, visto que as idosas não tiveram agenda por participarem de outras ações dentro do Centro de Convivência do Idoso.

Mesmo assim, no mês de outubro de 2019, houve a 1ª participação do grupo de idosas na FECINAVI – Feira de Ciências de Naviraí do IFMS *campus* Naviraí e dez idosas participaram do evento, algumas ficaram inibidas por ser a primeira vez que iam se apresentar em público.

Figura 3 - Primeira apresentação das idosas na FECINAVI 2019 do IFMS *campus* Naviraí



Fonte: Projeto “Viva a vida, alegria, alegria!” (2019).

O grupo de idosas dançou três músicas e foi muito aplaudido pelos servidores e estudantes do IFMS. Essa foi a primeira vez que a comunidade estudantil e acadêmica pôde assistir a uma apresentação do grupo das idosas. Durante as oficinas, sempre eram convidados estudantes do IFMS, tanto dos cursos técnicos integrados como do curso de Pós-graduação em Docência para Educação Profissional Científica e Tecnológica para participarem das danças com as idosas para um encontro intergeracional, com isso elas eram cada vez mais motivadas pelos jovens e adultos.

Figura 4 — Equipe de execução e algumas participantes do projeto de extensão



Fonte: Projeto “Viva a vida, alegria, alegria!” (2019).

O projeto de extensão foi finalizado no dia 28 de novembro de 2019, quando foi realizada uma confraternização para que todos pudessem compartilhar a alegria da convivência, a harmonia depositada durante as oficinas de danças circulares e a esperança de que momentos prazerosos continuem a ser cotidianos na vida de todos os participantes do projeto de extensão.

Figura 5 — Confraternização no Centro de Convivência do Idoso de Naviraí



Fonte: Projeto “Viva a vida, alegria, alegria!” (2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do Projeto “Viva a vida, alegria, alegria!”, foi possível observar a grande importância da dança e do movimento como benefício para pessoas de todas as idades, de todas as esferas da vida e, principalmente, como um enorme impulso para as pessoas com mais idade. Foi muito gratificante perceber os resultados positivos, levando em conta que, para alguns idosos que não levam um estilo de vida tão ativo, as danças circulares conseguem preencher uma lacuna em suas rotinas, proporcionando-lhes diversão, entretenimento, apoio em dias ruins e ajudam a tornar os fardos do dia a dia mais leves.

Embora as danças circulares não sejam consideradas como prática esportiva, ao se dançar coletivamente são realizados vários movimentos, que fazem com que o corpo seja estimulado, tanto física como mentalmente, e isso é crucial para um envelhecimento saudável, especialmente porque para muitas pessoas, a ideia de ir à academia para se exercitar não é tão atraente, então a dança pode ser uma boa maneira de praticar um pouco de atividade física.

A dança circular, que foi tema e prática do projeto de extensão, explorou os significados que os participantes dessa atividade lhe atribuem, como: amizade, companhia, amor, alegria e outros, ou seja, não é sem motivo que as danças circulares são utilizadas por terapeutas ocupacionais com idosos.

Em relação aos idosos não participarem do projeto de extensão, é possível pensar que eles tenham algumas limitações, como preconceito, em participar das danças circulares, visto que elas não são dançadas em pares, mas coletivamente. Seria necessário ter um diálogo com os idosos para que eles pudessem refletir sobre a participação nas danças circulares.

A busca por uma melhor qualidade de vida é mostrada pelas idosas participantes de projetos por meio de fatores compostos por benefícios físicos, sociais e cognitivos, apresentando melhorias relatadas pelos participantes nos mais diversos campos. Um resultado total não é garantido com apenas um desses fatores, mas com vários outros. Como rotina para os praticantes, a dança pode trazer vários benefícios, como melhora do equilíbrio, da coordenação motora, da socialização e da autoestima. Além disso, a dança é uma atividade física que traz satisfação a quem pratica, o que fica comprovado com os idosos praticantes da dança circular.

Devido a todos os relatos positivos que as participantes expuseram à coordenadora do projeto, concluímos que o projeto de dança circular pode melhorar a qualidade de vida da população idosa participante do projeto de extensão.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

BARTON, A. **Danças circulares: dançando o caminho sagrado**. São Paulo: Editora Triom, 2012.

BRASIL. **Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 14 maio 2024.

BRASIL. Ministério da Cultura. **A inclusão cultural da pessoa idosa**. Secretaria da Identidade e da Diversidade Cultural. Brasília, DF, 2010.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Nota Informativa n. 5/2023 MDS/SNCF**. Envelhecimento e o direito ao cuidado. Secretaria Nacional da Política de Cuidados e Família. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf. Acesso em: 14 maio 2024.

BRASIL. **Resolução n. 1, de 21 de fevereiro de 2013**. Dispõe sobre o reordenamento do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - SCFV, no âmbito do Sistema Único da Assistência Social – SUAS, pactua os critérios de partilha do cofinanciamento federal, metas de atendimento do público prioritário e, dá outras providências. Brasília, DF, 2013. Disponível em: <https://www.sigas.pe.gov.br/files/10142015092330-resolucao.no.01.de.21.de.fevereiro.de.2013.dispoe.sobre.o.reordenamento.do.servico.de.convivencia.e.fortalecimento.de.vinculos.scfv.pdf>. Acesso em: 22 maio 2024.

COSTA, A. L. B. Dança: uma herança à disposição de todos. *In*: RAMOS, R. C. M. **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura**. São Paulo: Triom, 1998. p. 17-26.

FLEURY, T. M. A.; GONTIJO, D. T. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 9., p. 75-90, 2006. DOI 10.22456/2316-2171.4786. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4786>. Acesso em: 17 out. 2021.

OSTETTO, L. E. Da pedagogia à vênus de Milo: sobre dançar na roda, silenciar, cultivar a dúvida e reinventar caminhos. *In*: SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO – REGIÃO SUL, 6., 2006, Santa Maria. **Anais [...]**. Santa Maria: Editora da UFSM, 2006. Disponível em: http://www.portalanpedsul.com.br/admin/uploads/2006/Formacao_do_Professor/Painel/06_52_55_PA240.pdf. Acesso em: 20 out. 2021.

RAMOS, R. C. L. **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura**. São Paulo: Triom, 2002.

SARAIVA, M. C. O sentido da dança: arte, símbolo, experiência vivida e representação. **Movimento**, Porto Alegre, v. 11. n. 3, p. 219-242, set./dez. 2005. DOI 10.22456/1982-8918.2879. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2879>. Acesso em: 23 maio. 2024.

SOEIRO, R. O. F. P. **O impacto percebido da dança na qualidade de vida de um grupo de idosos**: estudo exploratório. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/20492/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20RI%20SOEIRO.pdf>. Acesso em: 21 out. 2021.

TEIXEIRA, S. S. F.; SOUZA, M. T. A dança circular na resolução de situações-problema em aulas de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1.052-1.059, out./dez. 2010. DOI 10.5016/1980-6574.2010v16n4p1052. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/3vxLHMNzyjFBZL3YTW8JgxG/?format=pdf>. Acesso em: 20 out. 2021.

Submetido em 28 de agosto de 2023.
Aprovado em 15 de maio de 2024.