

El proyecto de extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!”: una experiencia con mujeres mayores practicantes de danzas circulares en el municipio de Naviraí, Mato Grosso del Sur

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

RESUMEN

Este texto presenta un relato de experiencia sobre el proyecto de extensión “Vive la vida, alegría, alegría”, que se desarrolló con un grupo de ancianas en el Centro de Convivencia de Ancianos del municipio de Naviraí, Mato Grosso do Sul. El objetivo general del trabajo es presentar el proyecto de extensión, iniciado en el año 2019, en el Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, campus Naviraí. El relato tiene como objetivos específicos describir los beneficios de las danzas circulares como actividades que promueven el bienestar social, psicológico y físico de las participantes; describir de manera sucinta el proyecto; y presentar la acción de la danza circular en el desarrollo de la socialización en la vida de las ancianas. Para ello, se realizó una investigación bibliográfica, exploratoria y documental.

Palabras clave: Danzas circulares. Socialización. Ancianas.

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.

¹ Maestra en Ciencias de la Educación por la Universidad de San Lorenzo, Paraguay; profesora en el Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Mato Grosso del Sur, campus Naviraí, Mato Grosso del Sur, Brasil; coordinadora del Núcleo de Atención a Personas con Necesidades Educativas Específicas (NAPNE). (jozil.santos@ifms.edu.br).

² Especialista en Docencia para la Educación Profesional Científica y Tecnológica por el Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Mato Grosso del Sur, campus Naviraí, Mato Grosso del Sur, Brasil; licenciada y bachiller en Educación Física por la Facultad de Administración de Fátima del Sur, Mato Grosso del Sur, Brasil. (karynadelima@hotmail.com).

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.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso natural que ocurre en los individuos desde su nacimiento, lo que significa que cada día que pasa, estamos envejeciendo. Sin embargo, es posible considerar que la vejez, propiamente dicha, comienza a los 60 años en Brasil y a los 65 años o más en países desarrollados (Brasil, 2023).

De acuerdo con el último Censo Demográfico (IBGE, 2022), se está produciendo un acelerado proceso de envejecimiento poblacional en Brasil, mostrando que hay 32 millones de personas (15,8% de una población de 203 millones) ancianas (Brasil, 2023).

Envejecer es un proceso heterogéneo que involucra variables como nivel de ingresos, sexo, raza/color, etnia, territorio, entre otras. También hay una distinción entre los ancianos: los “ancianos nuevos”, que son personas de entre 60 y 79 años, y los “muy ancianos”, que son personas de 80 años o más.

Pensar en la inclusión de estas personas en las diversas acciones dentro de la sociedad es imprescindible, ya que envejecer no significa estar excluido de la misma. El Art. 20 de la Ley n. 10.741, el Estatuto del Anciano, establece que “la persona anciana tiene derecho a la educación, cultura, deporte, ocio, diversiones, espectáculos, productos y servicios que respeten su peculiar condición de edad” (Brasil, 2003).

Bailar es una excelente opción para las personas mayores, y participar en actividades que involucren danza está relacionado con el hecho de pertenecer a un grupo, promoviendo así la calidad de vida al permitir la socialización, crear vínculos y ampliar el universo de las personas. Según Soeiro (2015), la práctica de la danza influye positivamente en la interacción y en la intimidad de quienes la realizan. “La danza, como todas las artes, es fruto de la necesidad de expresión del ser humano. Es parte de su naturaleza, tan antigua como él, o incluso anterior a su existencia” (Costa, 1998, p. 19).

A lo largo de la historia, la danza ha pasado por diversas transformaciones, y hoy en día

es posible encontrar una variada mezcla de estilos, procedencias y concepciones (Costa, 1998). Bailar es beneficioso para el cuerpo, el alma y la mente; además de ser una actividad física que ayuda a las personas a mantener su peso, la danza es terapéutica y ahuyenta el estrés diario. La práctica de la danza es estimulante, relajante y motivadora, ya que no solo implica técnica, sino también sentimiento; no utiliza únicamente el cuerpo, sino que exige el alma (Brasil, 2010).

No importa la edad, clase social o habilidad, al moverse al compás de la música es posible transformar un día malo en un día con mucho potencial para ser vivido. Bailar en grupo es una oportunidad para estimular una vida social más saludable, sirviendo como un vehículo de educación en salud, ya que genera un espacio de cuidado y el intercambio de necesidades de cambio, lo que favorece la comprensión de las diferentes maneras de afrontar el proceso de envejecimiento. A través de grupos de danza, la población anciana desarrolla nuevas habilidades y proyectos de vida, teniendo la oportunidad de reflexionar sobre el envejecimiento, creando un espacio para el intercambio de experiencias, conocimientos y reconocimiento.

Las danzas circulares sagradas surgieron con el profesor Bernhard Wosien, quien era bailarín y se interesó por el estudio de las danzas folclóricas tradicionales de Europa. Bernhard viajó por todo el continente europeo y aprendió sobre el simbolismo y significado de las danzas y músicas tocadas en aldeas remotas. La danza sagrada se popularizó y muchas personas decidieron comenzar a enseñarla en Inglaterra, cambiando su nombre a Danza Circular (Barton, 2012).

Para la Fundación Findhorn, fundada por Wosien,

la propuesta es disfrutar del baile en conjunto de manera totalmente no competitiva, aprender que es posible que todos bailen juntos, jóvenes y mayores, sentirse confiado en un grupo que es más solidario que crítico, y ser capaz de sentir el contacto con la tierra, con el espíritu y con cada participante a través de las diferentes cualidades de cada danza. [...] No solo estamos aprendiendo danzas como individuos, sino que nos estamos uniendo para crear algo más a nivel emocional, mental y espiritual (Barton, 2012, p. 17).

En la danza circular se puede tocar y transformar la sensibilidad, liberándose de los esquemas de percepción codificados, sacudiendo las incertidumbres y vaciándose de sí mismo, vislumbrando una apertura hacia el mundo (Ostetto, 2006, p. 9).

Al abordar contenidos que representan una "actitud" en esencia, las Danças Circulares abordan las necesidades de aprendizaje para la vida, para cada bailarín en particular; abriendo espacio a lo que ha sido negado por la racionalidad: no definen, no explican, cada uno tendrá el sentido tocado en la misma medida de su entrega.

De esta forma, la danza circular puede contribuir a la socialización de la población

anciana, considerando que en esta etapa de la vida, muchas actividades que solían realizar ya no se llevan a cabo, debido a limitaciones físicas provocadas por enfermedades y al desgaste natural del cuerpo asociado a la edad.

El uso de la música y la danza con los adultos mayores les ayuda a redescubrir canciones, melodías y movimientos que formaron o aún forman parte de sus vidas, lo que facilita la recuperación de la identidad sonora del individuo, incrementando el amor propio y la autoconfianza. Cuando la música y la danza acompañan el proceso de envejecimiento, marcando tiempos y acontecimientos sociales, permiten que se vinculen memorias que unen experiencias personales e intransferibles con vivencias sociales y colectivas.

Este artículo tiene como objetivo presentar el proyecto de extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!” que tuvo lugar en el año 2019 en el Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, campus Naviraí. Los objetivos específicos del artículo son describir los beneficios de las danzas circulares como actividad que busca el bienestar social, psicológico y físico de los participantes; describir de manera sucinta el Proyecto de Extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!”; y presentar la acción de la danza circular en el desarrollo de la socialización en la vida de las personas mayores.

METODOLOGIA

Esta investigación consiste en un relato de experiencia sobre la realización del Proyecto de Extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!”, desarrollado por el Instituto Federal de Mato Grosso do Sul, campus Naviraí, en el año 2019, en el Centro de Convivencia del Anciano de Naviraí. Por lo tanto, en este trabajo, se buscó señalar el camino recorrido desde su planificación hasta la ejecución del proyecto de extensión, así como los resultados alcanzados al final.

La metodología aplicada durante el proceso de elaboración de este trabajo fue diversa, buscando la concienciación sobre el tema abordado, la creatividad y la motivación, con el fin de garantizar un mayor compromiso con la temática propuesta, como la presentación de referentes teóricos y las discusiones derivadas de estos.

La metodología utilizada en la investigación es bibliográfica, exploratoria y documental. Reflexionamos sobre una investigación que contemplara nuestras aspiraciones y, de esta forma, llegamos a la conclusión de que la investigación cualitativa de naturaleza descriptiva sería la más adecuada.

Siempre que se desea conocer efectivamente algo, es necesario trazar el camino que se recorrerá. La sistematización de las acciones que se desarrollarán se convierte en la metodología

adoptada para la investigación. Según Andrade (2010), en la metodología, se debe indicar qué métodos y técnicas se utilizarán en la investigación.

Se puede incluir un esquema con las principales etapas del trabajo. Al elegir la metodología, se debe tener en mente cuáles son los métodos y técnicas que se emplearán y ser consciente de que estos pueden variar según el tipo de investigación. Es fundamental dejar claro en la redacción del proyecto cuáles son los métodos y técnicas seleccionados. La metodología es el conjunto de métodos o caminos que se recorren en la búsqueda del conocimiento (Andrade, 2010).

Para ello, se utilizaron artículos y libros para poner de relieve los estudios de teóricos sobre el concepto de danzas circulares y su importancia para la socialización de la tercera edad, así como los beneficios para la calidad de vida de los ancianos, además de documentos del proyecto de extensión que respaldaron este relato de experiencia. De este modo, el marco teórico presenta autores como Andrade (2010), Barton (2012), Brasil (2010), Costa (1998), Fleury y Gontijo (2006), Ostetto (2006), Ramos (2002), Saraiva (2005), Soeiro (2015) y Teixeira y Souza (2010), entre otros.

Para la descripción del relato de experiencia, se estructuraron tres momentos: el primero se refiere a una breve caracterización del Centro de Convivencia del Anciano de Naviraí; el segundo describe de manera resumida el Proyecto de extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!” en la convocatoria 12/2019 - PROEX/IFMS; y el tercero relata la ejecución del proyecto de extensión.

El Centro de Convivencia del Anciano

El Centro de Convivencia del Anciano es un espacio que promueve la socialización, el esparcimiento y actividades destinadas a que los ancianos interactúen a través de clases, talleres culturales, cursos, además de recibir orientaciones de salud para mejorar su calidad de vida.

El edificio fue construido en el barrio Boa Vista, en una área de 1,6 mil m², y está equipado con aparatos de gimnasia, piscina climatizada, salón de juegos, salón de fiestas y laboratorio de informática. Entre las actividades previstas se encuentran clases de hidrogimnasia, voleibol, gimnasia, pilates, danzas, informática, así como talleres de artesanía y charlas educativas.

El Centro de Convivencia del Anciano es un proyecto de responsabilidad social que busca atender las necesidades físicas, sociales y mentales de las personas mayores, orientadas a la realidad - barrio, ciudad - con el objetivo de recuperar la ciudadanía de la población anciana y

promover su inserción en la sociedad activa, a través del acceso a cursos, charlas, actividades físicas y orientación nutricional y de salud, con el propósito de mejorar la calidad de vida.

Además, de acuerdo con la Resolución n. 1, de 21 de febrero de 2013, que regula la reorganización del Servicio de Convivencia y Fortalecimiento de Vínculos (SCFV), en el marco del Sistema Único de Asistencia Social, en su Capítulo I, se aborda la oferta del Servicio de Convivencia y Fortalecimiento de Vínculos. El Artículo 2 prescribe que “es un servicio de protección social básica realizado en grupos, organizado a partir de trayectorias, de modo que se garantice la adquisición progresiva a sus usuarios, de acuerdo con su ciclo de vida” y el Artículo 3 considera “en situación prioritaria para la inclusión en el SCFV, a los niños, adolescentes y personas mayores”.

Por lo tanto, la importancia del Centro de Convivencia del Anciano, en Naviraí, es innegable, ya que realmente representa un lugar de acogida, confort y seguridad para los ancianos que buscan asistir para enfrentar las dificultades de la vida con mayor ligereza, suavidad y gracia, reduciendo el rencor, la tristeza y el mal humor que, a veces, se generan por situaciones de salud y otros contratiempos cotidianos.

Nace el proyecto de extensión Viva la vida, alegría, alegría.

En 2019, se lanzó la convocatoria n. 12/2019 – PROEX/IFMS, en la cual el proyecto de extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!” fue presentado por la coordinadora, profesora Jozil dos Santos, quien había deseado desde hace tiempo ofrecer un proyecto de danzas circulares para personas mayores. Sin embargo, antes de la presentación, se mantuvo una conversación con la responsable de la Gerencia de Acción Social del municipio de Naviraí, quien mostró gran interés, estableciendo así una colaboración entre la Gerencia de Acción Social y el IFMS, campus Naviraí.

También se llevó a cabo un diálogo con el coordinador del Centro de Convivencia del Anciano para acordar los días en que se llevarían a cabo los talleres y obtener más información sobre el público que participaría en las acciones del proyecto de extensión.

El proyecto de extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!” es una iniciativa social que busca la integración de personas de diversas edades: jóvenes, adultos y ancianos. La propuesta tenía como objetivos ampliar los horizontes de los participantes; fomentar cualidades fundamentales para su desarrollo integral, tales como: la cooperación, la confianza en los demás, la integración socio-afectiva y el respeto hacia la diversidad cultural; y valorar al ser humano, promoviendo la autoestima y la confianza en sí mismo.

La actividad fortalece la autoestima, aporta conocimientos, integra y estimula las

relaciones interpersonales. Contribuye al reconocimiento, la valoración y la ampliación de la visibilidad de las expresiones culturales e identitarias del grupo. Ayuda, principalmente, a demostrar que las personas mayores no necesitan aislarse en sus hogares, que tienen un lugar en las actividades culturales que los valoran como personas con experiencia, portadoras de conocimientos y vivencias dignas de ser transmitidas, así como de notables talentos (Brasil, 2010).

Se esperaba que el público del proyecto estuviera compuesto por ancianos y ancianas del Centro de Convivencia del Anciano de Naviraí, dado que para participar en las danzas circulares no hay obligatoriedad de género; es decir, las danzas son aptas para cualquier persona, independientemente de su género o edad. A pesar de la intención de participación de los ancianos, solo las ancianas continuaron en el proyecto de extensión. Hubo la participación de un anciano en algunas de las oficinas, pero no se quedó en el proyecto.

El IFMS prevé, en sus convocatorias para proyectos de extensión, la colaboración de estudiantes becados y/o voluntarios, además de la coordinadora. Para ello, se eligieron tres becados (dos estudiantes de los Cursos Técnicos Integrados de Agricultura e Informática para Internet y un estudiante del Curso Superior de Agronomía) y dos voluntarios (un estudiante del Curso Técnico Integrado de Agricultura y un estudiante del Curso Superior de Análisis y Desarrollo de Sistemas) del IFMS, campus Naviraí.

Observando el trípode del IFMS que se orienta hacia la enseñanza, la investigación y la extensión, en lo que respecta al primero, la participación de los becados en la planificación y manejo de las actividades fomenta la creación de los pasos y la selección de las músicas para ser utilizadas con el público, así como la integración de jóvenes, adultos y ancianos, en el sentido de aprender unos de otros durante las actividades.

Para la planificación, se establecieron planes de trabajo para cada miembro del equipo. El papel de la coordinadora consistió en planificar, junto al equipo, las acciones a realizar, analizar las músicas seleccionadas adecuadas para el público, apoyar al equipo en la búsqueda de los pasos a trabajar en las danzas circulares, participar en las danzas circulares como facilitadora y brindar apoyo en la producción de imágenes, videos, e incluso ayudar en la divulgación del proyecto.

Los miembros del equipo con el plan de trabajo 1 tuvieron como función fotografiar o filmar las danzas circulares con el público, editar fotos y videos siempre que fuera necesario, investigar y descargar las canciones en formatos adecuados para su uso en las danzas circulares, cuando no fuera posible disponer de ellas en CD, producir un medio de comunicación (blog, sitio web, Facebook, Instagram, *etc.*) para mostrar a la comunidad el trabajo realizado durante el

proyecto de extensión y participar en la creación de un logotipo para el proyecto.

Los miembros del equipo con los planes de trabajo 2 y 3 debían participar en la selección de las canciones a utilizar, en la búsqueda de pasos que se trabajarían en las danzas circulares y en la creación del logotipo del proyecto. El miembro del equipo con el plan de trabajo como voluntario 1 debería participar en la elección de los pasos que se trabajarían en las danzas circulares, mientras que el miembro del equipo con el plan de trabajo como voluntario 2 debería diseñar el logotipo del proyecto y el modelo de camiseta para los participantes.

El proyecto de extensión tenía un cronograma previsto, con inicio para el 2 de mayo de 2019 y finalización el 28 de noviembre de 2019. Para la realización del proyecto, se estableció un día a la semana para la planificación del equipo y otro día para las danzas circulares en el Centro de Convivencia del Anciano con los participantes. Los lunes se llevaron a cabo los talleres con los ancianos y los miércoles se dedicaron al trabajo de preparación del equipo. El tiempo programado para cada jornada de trabajo osciló entre una hora y una hora y media.

En cuanto a la selección de las canciones, antes de que el proyecto de extensión comenzara, ya se había acordado entre el equipo algunas que podrían ser adecuadas para el público; sin embargo, se eligieron canciones animadas que transmitieran sentimientos agradables para elevar el ánimo, que irradiaran alegría, positivismo, motivación, felicidad y otros sentimientos placenteros.

El Proyecto de extensión "Viva la vida, alegría, alegría!", tras su envío al Sistema de Información y Gestión de Proyectos (SIGProj), fue aceptado y recibió apoyo financiero para las becas de los beneficiarios y para los materiales de consumo, dado que se previó la confección de ochenta camisetas con el logotipo del proyecto de extensión para todos los participantes, que era el número esperado de público al inicio del proyecto.

Ejecución del proyecto de extensión

El Proyecto de extensión "Viva la vida, alegría, alegría!" comenzó el 2 de mayo de 2019, cuando se realizó una visita al Centro de Convivencia del Anciano para que los participantes pudieran conocer el proyecto de extensión y resolver dudas. El 6 de mayo de 2019 se llevó a cabo el 1er taller con los participantes, todas mujeres, ya que ningún hombre quiso participar en el proyecto, lo cual fue inesperado; sin embargo, el proyecto de extensión continuó con las actividades en el Centro del Anciano de Naviraí.

Figura 1 - Primer día del taller de danzas circulares en el Centro de Convivencia del Anciano



Fuente: Proyecto "Viva la vida, alegría, alegría!" (2019).

Al inicio del proyecto tuvimos muchas participantes, algunas no estaban muy seguras de si continuarían o no, esto se debió a la falta de conocimiento sobre las danzas circulares. No todas las personas conocen este tipo de danza, dado que es un tipo de danza en grupo que busca la armonía colectiva; los pasos fluyen de manera natural donde cada persona actúa según su comprensión, pero existen pasos que deben ser seguidos para que el círculo formado por todos fluya de manera suave, continua y uniforme, otorgando sincronización y ligereza al grupo que está enfocado en la música.

La danza se constituye en una experiencia, en una forma particular de estar en el mundo, que a la vez se diferencia de la experiencia cotidiana, ya que la relación que cada persona tiene con la danza es singular y depende de la relación subjetiva y biográfica que se ha tenido con ella. Tales manifestaciones, cargadas de valoraciones subjetivas del bailar, configuran una relación existencial con la realidad. Entender ese estado "otro" lleva también a percibir el estado "normal" del cual la danza libera (Saraiva, 2005, p. 221).

La danza circular es una actividad muy apreciada por los participantes; esta modalidad, al formarse en círculo, permite la integración de los participantes de la mano, constituyendo un apoyo mutuo y vivencias singulares. A través de la experiencia, se genera un sentido de organización colectiva, rítmica y musical; la actividad busca contribuir, sensibilizar y ofrecer recursos para ser utilizados de manera proactiva dentro de los espacios trabajados y en grupo. La danza circular también tiene el potencial de trabajar tanto el aspecto físico como el emocional

del ser humano.

En consecuencia, desarrolla la coordinación motora, la expresión corporal, la referencia espacial, la memoria, la concentración, el equilibrio, además de fomentar la autoestima, la paciencia, la cooperación y la inclusión.

No menos importante, en el contacto con la danza circular también se viven los usos, creencias, tradiciones, en fin, la cultura de diferentes pueblos. Debido a sus beneficios, la danza circular se ha vuelto presente en empresas, hospitales, centros terapéuticos y escuelas (Ramos, 2002, p. 10).

Es una actividad indicada para individuos de cualquier edad, ayudando a mejorar la autoestima, la confianza y la aceptación de la imagen que la persona tiene de sí misma, lo que conduce a un mayor bienestar; ayuda en la concentración y la memoria; mejora la coordinación motora y la expresión corporal; desarrolla la referencia espacial y el equilibrio, y además promueve la paciencia, la cooperación y la inclusión. Según Ramos (2002), debido a sus beneficios, la danza circular se ha vuelto presente en empresas, hospitales, centros terapéuticos y escuelas.

De este modo, se observa que el uso de las danzas circulares sagradas no tiene límites para su aplicación, ya que son muy accesibles y no requieren un conocimiento extraordinario, dado que son simples y muy prácticas. Incluso personas con alguna disfunción física leve pueden participar sin problemas; fue el caso de una de las participantes que, a veces, utilizaba una banda en la rodilla y, cuando se sentía bien, participaba en las danzas circulares.

Al mismo tiempo, permitieron que las personas se integraran como partes de una totalidad, en un momento de vivencia unificada, de interdependencia de las relaciones humanas en un proceso de organización, desorganización y reorganización de la rueda, señalando que el proceso de constitución de un grupo danzante no es regular. Al activar otras funciones de la conciencia, además del pensamiento, se pueden proporcionar a los niños experiencias para la construcción simbólica de las Danzas Circulares (Teixeira; Souza, 2010, p. 1052).

La danza en sí es simple; se enseñan los pasos que se deben bailar con la música elegida, se realiza una demostración, se pone la música y se baila colectivamente buscando que todos realicen los mismos pasos al compás musical. Mientras tanto, los movimientos son interiorizados por cada individuo en busca de la perfección colectiva. No es necesario ser un/a bailarín/a especializado/a, no se requieren conocimientos previos sobre el arte de la danza, y lo más importante es ayudarse mutuamente en la ejecución de los pasos dentro de la rueda.

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).

La vivencia de las danzas circulares ofrece a las mujeres mayores nuevas propuestas de vida, entendiendo la salud como producción de vida, a través del movimiento y simbolismo (Fleury; Gontijo, 2006).

Al principio, se preguntó a las participantes cuáles eran las canciones regionales que más disfrutaban; la mayoría de sus canciones preferidas eran del estilo sertanejo de raíz, es decir, melancólicas y nostálgicas, y se notó que era difícil para el equipo de ejecución formar pasos que mejoraran la armonía. Poco a poco, el equipo comenzó a buscar canciones más alegres y motivadoras para las danzas circulares con las participantes. Se utilizaron diversas canciones durante las oficinas, que se enumeran a continuación por orden de preferencia: Eu só quero um xodó (Dominginhos); 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).

Las oficinas se llevaron a cabo semanalmente, y el grupo se fue fortaleciendo; con el tiempo, 20 mujeres se mantuvieron firmes en el proyecto de extensión. En las oficinas, se pasaba una lista de asistencia para que las participantes firmaran, de modo que el equipo de ejecución pudiera llevar el control de asistencia.

Se esperaba un total de 80 participantes con buena asistencia; sin embargo, no se ocupó toda la capacidad disponible. Con el dinero para los gastos, se produjeron camisetas para las participantes y para los miembros del equipo de ejecución. Para las camisetas, surgieron varias ideas de logotipo para el proyecto, pensadas por una de las voluntarias que era diseñadora. A continuación, se muestra el logotipo elegido por el equipo de ejecución.

Figura 2 — Logotipo del Proyecto de Extensión “¡Viva la vida, alegría, alegría!”



Fuente: Proyecto “¡Viva la vida, alegría, alegría!” (2019).

Con el dinero destinado a los materiales de consumo, al no ser necesario producir ochenta camisetas, se confeccionaron faldas de tela floral y se compraron panderetas de juguete y cintas de satén de colores y de grosor estrecho para preparar a todas para las danzas portuguesas.

Las faldas y las panderetas estaban pensadas para una posible presentación del grupo a finales del año 2019 o en algún evento de la Gerencia de Acción Social o en un evento mayor del Ayuntamiento de Naviraí; sin embargo, no fue posible la presentación del grupo de danzas circulares, ya que las adultas mayores no tuvieron disponibilidad debido a su participación en otras actividades dentro del Centro de Convivencia del Anciano.

Aun así, en octubre de 2019, se llevó a cabo la primera participación del grupo de adultas mayores en la FECINAVI – Feria de Ciencias de Naviraí del IFMS campus Naviraí, de las cuales diez adultas mayores asistieron al evento, y algunas se sintieron cohibidas por ser la primera vez que se presentaban en público.

Figura 3 - Primera presentación de las personas mayores en FECINAVI 2019 del IFMS campus Naviraí



Fuente: Proyecto “¡Viva la vida, alegría, alegría!” (2019).

El grupo de adultas mayores bailó tres canciones y fue muy aplaudido por los servidores y estudiantes del IFMS. Esta fue la primera vez que la comunidad estudiantil y académica pudo presenciar una presentación del grupo de adultas mayores. Durante los talleres, siempre se invitaba a estudiantes del IFMS, tanto de los cursos técnicos integrados como del curso de Posgrado en Docencia para Educación Profesional Científica y Tecnológica, a participar en las danzas con las adultas mayores para fomentar un encuentro intergeneracional, lo que les motivaba cada vez más gracias a la interacción con jóvenes y adultos.

Figura 4 — Equipo de ejecución y algunas participantes del proyecto de extensión



Fuente: Proyecto “¡Viva la vida, alegría, alegría!” (2019).

El proyecto de extensión finalizó el 28 de noviembre de 2019, cuando se realizó una confraternización para que todos pudieran compartir la alegría de la convivencia, la armonía depositada durante los talleres de danzas circulares y la esperanza de que momentos placenteros continúen siendo cotidianos en la vida de todos los participantes del proyecto de extensión.

Figura 5 — Confraternización en el Centro de Convivencia del Anciano de Naviraí



Fuente: Proyecto “¡Viva la vida, alegría, alegría!” (2019).

CONSIDERACIONES FINALES

A través del Proyecto “¡Vive la vida, alegría, alegría!”, fue posible observar la gran importancia de la danza y el movimiento como beneficios para personas de todas las edades, de todos los ámbitos de la vida y, especialmente, como un gran impulso para las personas mayores. Fue muy gratificante percibir los resultados positivos, teniendo en cuenta que, para algunos ancianos que no llevan un estilo de vida tan activo, las danzas circulares logran llenar un vacío en sus rutinas, proporcionándoles diversión, entretenimiento, apoyo en días difíciles y ayudando a hacer más ligeras las cargas cotidianas.

Aunque las danzas circulares no se consideran una práctica deportiva, al bailar en colectivo se realizan varios movimientos que estimulan el cuerpo, tanto física como mentalmente, y esto es crucial para un envejecimiento saludable, especialmente porque para muchas personas, la idea de ir al gimnasio para hacer ejercicio no resulta tan atractiva, por lo que la danza puede ser una buena forma de practicar algo de actividad física.

La danza circular, que fue tema y práctica del proyecto de extensión, exploró los significados que los participantes de esta actividad le atribuyen, tales como: amistad, compañía, amor, alegría y otros, es decir, no es de extrañar que las danzas circulares sean utilizadas por terapeutas ocupacionales con personas mayores.

En relación a la no participación de los ancianos en el proyecto de extensión, se puede pensar que pueden tener algunas limitaciones, como prejuicios, para participar en las danzas circulares, dado que estas no se realizan en parejas, sino colectivamente. Sería necesario entablar un diálogo con los ancianos para que puedan reflexionar sobre su participación en las danzas circulares.

La búsqueda de una mejor calidad de vida se manifiesta en las ancianas que participan en proyectos a través de factores que incluyen beneficios físicos, sociales y cognitivos, presentando mejoras reportadas por los participantes en diversos ámbitos. No se garantiza un resultado total solo con uno de estos factores, sino que se requiere la combinación de varios. Como parte de la rutina de los practicantes, la danza puede ofrecer numerosos beneficios, como la mejora del equilibrio, la coordinación motora, la socialización y la autoestima. Además, la danza es una actividad física que brinda satisfacción a quienes la practican, lo que se evidencia en los ancianos que participan en la danza circular.

Debido a todos los relatos positivos que las participantes compartieron con la coordinadora del proyecto, concluimos que el proyecto de danza circular puede mejorar la calidad de vida de la población anciana que participa en el proyecto de extensión

REFERENCIAS

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.

Presentado el 28 de agosto de 2023.

Aprobado el 15 de mayo de 2024.