A DANÇA PARA TERCEIRA IDADE

Simone Bittencourt Munhoz [1]; Elizangela Rodrigues da Silva Pegorare[1], Graziela Moura de Souza [1], Thais Fernandes Costa[1].

1. Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD);
* Autor para contato: simonepsicologiamuhoz@gmaill.com

Este trabalho tem por intuito relatar as experiências vivenciadas no projeto de Extensão "Dança Para Terceira Idade" realizado no Lar dos Idosos, onde durante um ano pude ter a experiência, mesmo que de forma *online*, do quanto a arte pode beneficiar a saúde mental do sujeito; estimular os idosos através da música e corporalmente. Neste sentido, o objetivo do projeto foi desenvolver aulas práticas e teóricas, referente às danças com músicas regionais; também valorizei o desejo musical de cada um deles, visto que a maioria gosta de músicas com ritmos voltados ao chamamé, forró e vanerão. Em alguns momentos trouxe para eles estilos que estão em alta no Brasil, como por exemplo, o forró eletrônico, que é o *hit* do momento, como os Barões da Pisadinha. A dança é uma forma de expressão, a arte de mexer o corpo, no qual cada indivíduo cria sua própria percepção. Dançar possibilita maior prazer, aumentando nossa criatividade, gerando maior flexibilidade em nossas vidas. Outra questão é o benefício da socialização e interação com outras pessoas e vivências. (PEREIRA, 2015). Outro objetivo buscado foi estudar a importância da dança para terceira idade, sendo eu estudante de psicologia, fato que proporcionou grande crescimento e enriquecimento sobre subjetividade do ser e significação da arte na vida do ser humano. A dança é definida como uma arte no qual você movimenta o seu corpo através de uma música ou ritmo, caracteriza – se também por ser uma expressão corporal que revela sentimentos e o seu pensar, dentre vários outros elementos que agregam a essa arte. Ela pode ser feita de forma individual, em dupla ou grupos.

Palavras-chave: arte, movimento, dança.

Agradecimentos: À Professora Jaqueline Nunes, muitas vezes se locomovendo até o Lar dos idosos para poder fazer os movimentos com os idosos, agradecer ao apoio do psicólogo Paulo Ramsés que reproduzia os áudios. Agradecimento ao Músico Mailon Salina que fez uma apresentação em vídeo com canto e violão, engrandecendo mais o projeto. Agradeço a todos os profissionais do Projeto Bolsa Cultura da Universidade da Grande Dourados que sempre esteve dando subsídio para um trabalho de qualidade.