

## Biodança

Maria Erotildes M. da Silva Machado\*

Ao assistir a uma emissora televisiva da região, deparei-me com uma entrevista sobre atividades que envolviam a terceira idade. Qual não foi a minha surpresa ao perceber que o motivo das questões era que a UESC, Universidade Estadual de Santa Cruz, oferecia cursos de extensão, em vários módulos, para essa idade. Os cursos oferecidos, naquele momento, eram: gerontologia social, memória e identidade, memória em saberes e sabores culinários, oficina de cinema, biodança e espanhol.

Assim, procurei fazer a minha inscrição imediatamente e comecei a participar dos cursos oferecidos. Até então uma novidade, pois nunca pensei na possibilidade de uma preparação para a "idade", como dizem por aqui.

Um dos fatores importantes nesses cursos de extensão é que renovam e elevam o grau de conhecimento, esclarecendo e preparando para novas pers-

pectivas de vida desse grupo que, segundo as estatísticas do IBGE, vem crescendo cada vez mais.

Além disso, esses cursos vieram preencher um espaço até então vago no meu cotidiano, pois estamos por cá (eu e meu marido) à procura de qualidade de vida e novas perspectivas de estudos. Escolhemos a Bahia, esse Estado rico em diversidade cultural e, em particular, a cidade histórica de Ilhéus, que passou a fazer parte do nosso dia a dia.

Particularmente, quero ressaltar o módulo de Biodança que, com sua filosofia, foi fundamental para o enriquecimento do aprendizado do grupo da terceira idade, e em especial para mim.

Portanto, essa nova maneira de aprender filosofando, sorrindo, cantando, chorando, conhecendo e abraçando o outro, olhando olho no olho, interpretando olhares, tendo a coragem de dizer "eu te amo", aprendendo a dizer

\* Aluna do Programa de Extensão para a Terceira Idade, do Núcleo de Estudos do Envelhecimento da UESC, 2002.

## PRODUTIVIDADE

Relatos de atividades dos idosos

---

“não” e dizer “sim” no momento certo, aprendendo a recuar para avançar depois, controlando emoções, e mais, aprendendo a amar a si mesmo, para poder amar ao próximo.

Assim, todo esse manancial de aprendizagem oferecido pelo curso de Biodança ao grupo da terceira idade, e o acolhimento oferecido pelos

ministrantes dos cursos e de todas as atividades foram particularmente importantes; gostaria muito que continuassem no segundo semestre para não quebrar esse elo de sintonia em que o grupo se encontra e que, em um futuro próximo, possamos sentir, mais significantes ainda, os benefícios dessa nova filosofia de vida.