



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília

Campus Brasília

Licenciatura em Dança

Luana Correia Guimarães

O IDOSO E A DANÇA:
perspectivas de um envelhecer dançante

Brasília

2018

Luana Correia Guimarães

O IDOSO E A DANÇA:
perspectivas de um envelhecer dançante

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília, como requisito parcial para a obtenção de título de Licenciada em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Carolina de S. S. D. Mendes.

Brasília
2018

*Aos meus pais e irmão, pela compreensão,
apoio e amor ao longo da jornada até aqui.*

AGRADECIMENTOS

A estrada até aqui foi longa, durante a jornada tive dias bons e dias ruins, porém todos trouxeram aprendizados valiosos. Gostaria, então, de deixar meus sinceros agradecimentos a todos que de alguma forma contribuíram na minha formação e na construção deste trabalho.

Agradeço especialmente:

A Profa. Dra. Ana Carolina Mendes, pela orientação, carinho, paciência, incentivo e confiança;

A Prof. Me. Marcos Ramon, pela importante contribuição a este trabalho e pela amabilidade de sempre;

Ao Prof. Me. Fernando Grossi, por me ajudar a dar os primeiros passos em direção a essa pesquisa;

A Prof. M^a. Deborah Dodd, pela paciência, carinho e sutileza com a qual transmite os saberes e o amor pela dança;

Ao Clube da 3^a idade Nina Maria Cruz, por me permitir realizar esta pesquisa. Em especial a Ana Cleide, pela acolhida tão gentil e pela confiança no meu trabalho; e às alunas do grupo de dança, por todas as contribuições, por partilharem suas histórias comigo e por todo o amor e gentileza com os quais me receberam;

A todos os professores e professoras da Licenciatura em Dança, pelos ensinamentos e amor à arte;

A meus colegas de curso, pela parceria e compartilhamento de conhecimentos e danças;

Aos amigos verdadeiros, pelo incentivo e confiança em mim, pelo carinho e por todas as horas de conversa, risadas e suporte afetivo;

A meu pai, Gino Guimarães, pelo apoio e incentivo durante todos esses anos;

A minha mãe, Maria de Souza, por estar sempre ao meu lado e por sempre acreditar em mim;

A meu irmão, Limírio Guimarães, pela compreensão e bom humor;

E a Deus por sempre me acolher em seu colo me permitindo sonhar, e por me dar forças para perseguir meus sonhos.

*Ontem, a dança...
pulsando nos ritos, nas festas, celebrações
deslizando nos salões,
nos bailes da corte
flutuando nos palcos,
entre as névoas e a leveza dos romances
gritando a dor, a liberdade,
os mistérios da vida,
da morte.*

*Hoje, a dança...
por toda a parte
por todo e nenhum tempo-espço
por ser experiência
cotidiano
arte
por não ser nada
o tudo que me habita.*

Algum dia, o ensino de dança...

Débora Barreto

RESUMO

Este trabalho investiga a relação existente entre a dança e idosos que dançam. Tem como objetivo principal averiguar a presença de benefícios resultantes da prática de dança. Para isso faz uso de diversos instrumentos de investigação e coletas de dados, sendo eles: questionário, entrevista, observação, levantamento bibliográfico e estudo de caso. Este último foi realizado no Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz, localizado na cidade de Gama-DF. Foi possível averiguar que a dança diferentemente da atividade física, pode, dentro de seu fazer artístico, envolver o ser humano na sua totalidade, proporcionando ao idoso benefícios diversos.

Palavras-chave: Dança. Idosos. Benefícios.

ABSTRACT

This work investigates the relationship between dance and the elderly adepts of this activity. It has as main objective to verify the presence of benefits resulting from the practice of dance. For this, it makes use of several research instruments and data collection, being them: questionnaire, interview, observation, bibliographic survey and case study. This last one was realized in the Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz, located in the city of Gama-DF. It was possible to conclude that dance, for being an artistic activity at the same time is a physical activity, has the capacity to involve the human being within its totality, providing the elderly with diverse benefits.

Key words: Dance. Seniors. Benefits.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Faixa etária	43
Figura 2 - Estado profissional	44
Figura 3 - Quem mora com você?	44
Figura 4 - Principal intenção ao vir fazer as aulas (Questionário 1)	45
Figura 5 - Principal intenção ao vir fazer as aulas (Questionário 2)	45
Figura 6 - Preferência entre professor virtual e presencial (Questionário 1)	46
Figura 7 - Preferência entre professor virtual e presencial (Questionário 2)	47
Figura 8 - Principais diferenças entre o ensino da dança por meio dos vídeos e o ensino da dança na presença	48
Figura 9 - Em qual aula obteve mais benefícios?	48
Figura 10 - Benefícios obtidos através da dança (Questionário 1)	49
Figura 11 - Benefícios obtidos através da dança (Questionário 2)	50
Figura 12 - Você costuma dançar fora das aulas?(Questionário 1)	51
Figura 13 - Você tem dançado fora das aulas, nas últimas semanas?(Questionário 2)	51
Figura 14 - Mensagem	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial de Saúde
SBGG	Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 VIVER É ENVELHECER	14
2.1 Envelhecer hoje	14
2.2 Envelhecimento saudável	17
3 ENVELHECER DANÇANDO	24
3.1 A dança	24
3.2 A dança em diálogo com a idade	27
4 A TECNOLOGIA DIGITAL	30
4.1 Ensino da dança por meio de vídeos	30
4.2 Ensino da dança na presença	35
5 DANÇANDO A VIDA: CLUBE DA 3ª IDADE	39
5.1 Identificação do lugar	39
5.2 Sobre as aulas de dança	40
5.3 Dançando com elas	40
5.4 Análise de dados	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS	53
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE 1: MODELO DE ENTREVISTA	535
APÊNDICE 2: QUESTIONÁRIOS	66
APÊNDICE 3: PLANOS DE AULAS	68
APÊNDICE 4: DIÁRIO DE OBSERVAÇÕES E ANOTAÇÕES DAS AULAS	81
APÊNDICE 5: BILHETINHOS DAS ALUNAS	95
APÊNDICE 6: PAINÉIS	96
APÊNDICE 7: ENTREVISTAS	99

1 INTRODUÇÃO

A vida é composta por ciclos que vão mudando na medida em que se envelhece. Esses ciclos marcarão as fases do ser humano, protagonizando seu aprendizado e abrindo caminhos para escolhas que refletirão em seu futuro. Nessas fases tem-se a infância, a adolescência, a fase adulta e a velhice. Aos indivíduos desta última costuma-se chamar de idosos.

A velhice, na maioria das vezes, representa um momento delicado onde mudanças específicas e desafiadoras acontecem em diferentes campos da vida do indivíduo. É nesta etapa do desenvolvimento que muitas pessoas começam a perder familiares, cônjuges e amigos, tornando a vida mais sofrida e solitária. Entretanto, é também nesta fase que muitas pessoas finalmente se permitem experimentar a liberdade de dedicar-se a si mesmos, aos seus desejos e vontades, pois os filhos já estão criados e trabalhar já não é algo estritamente necessário.

É um momento muito importante e que deve ser respeitado, afinal marca o início de uma nova realidade de vida. Segundo Fortes (2008), é nesta etapa que geralmente começam as principais preocupações a respeito do envelhecer saudável. Com isso, já não é surpresa que cada vez mais idosos saiam a procura de novos objetivos e ocupações, tais como esportes, atividades físicas, lazer, dentre outros.

No decorrer dos últimos anos a população idosa tem aumentado de forma significativa em nosso país. E junto com este crescimento nasce a necessidade de mais programas que abriguem esses idosos retirando-os da solidão, oferecendo novas possibilidades de diversão, qualidade de vida, entretenimento e convívio social. Proporcionando espaços capacitados para a acolhida e cuidado, para que toda nova experiência seja regada de preparo, respeito e amor. Frente a isso os projetos e ambientes de dança para idosos vem conquistando mais e mais espaço na sociedade.

Partindo dessa realidade, o presente trabalho tem o intuito de pesquisar como idosos que dançam se sentem em relação a prática de dança e se veem algum tipo de benefício relacionado a ela. Abriga também a função de discorrer a respeito da contribuição da prática de dança para a qualidade de vida do idoso, levando em consideração os aspectos biológicos, sociais, psicológicos e culturais do ser humano. Para isso foram utilizados artigos, teses, dissertações, estudo de caso e métodos de análise e pesquisa, tais como observação e entrevista.

Esta pesquisa teve como método a descrição explicativa, que segundo Moretti (2018), se caracteriza pela investigação de um tema buscando familiaridade e aprofundamento, tendo

como preocupação principal, identificar os fatores que contribuem para a ocorrência de um determinado fenômeno. Para isso foi usada uma abordagem qualitativa tendo em vista que preza pela subjetividade e pluralidade das respostas encontradas nas entrevistas. E quantitativa na medida que observa a incidência de concordância obtida entre as respostas colhidas por meio dos questionários¹.

A primeira etapa desta pesquisa consiste de um levantamento bibliográfico sobre os conceitos de dança e envelhecimento saudável, e sobre os benefícios da dança para idosos adeptos da prática. Para isso foram consultados os seguintes autores: Paradella (2018), Andrade (2011), Barbieri (2012), Netto (2004), IBGE (2018), Beavouir (1990), dentre outros referentes ao envelhecimento e Ana Carolina Mendes (2013), Vieira (1997), Scarpato (1999), Lima (2008), Ossona (2011), Fux (1993), dentre outros referentes a dança e seus benefícios.

Na segunda etapa da pesquisa foram ministradas aulas de dança no Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz, um espaço direcionado a idosos da comunidade do Gama-DF. O espaço em questão faz parte de um projeto de extensão da Paróquia São Sebastião e tem o intuito específico de desenvolver atividades direcionadas aos idosos.

Durante todo o período de estudo foram coletados dados a partir da observação e dos *feedbacks* realizados ao final das aulas. Entretanto, com o intuito de sistematizar de forma mais concreta os dados da pesquisa, foram criados dois questionários² e uma entrevista³ que foram aplicados durante o período de aulas. Sendo o primeiro questionário aplicado no início das aulas e o segundo no final. Já as entrevistas foram realizadas no decorrer do processo, a cada fim de aula algumas alunas permaneciam em sala para responder as perguntas.

Na terceira etapa foi realizada a tabulação deste material de análise, sistematizando as respostas. Para isso foram utilizados os Formulários Google e o aplicativo Excel. O primeiro foi empregado para sistematizar as respostas obtidas por meio dos questionários e o segundo para estruturar esses dados.

Diante disso, o primeiro capítulo deste trabalho traz uma conceituação do que representa a velhice e resume aspectos históricos, culturais e sociais presentes na realidade brasileira. Assim como aponta mudanças específicas e adaptações características desta etapa da vida, ressaltando as de origem biológica. Caracteriza, também, aspectos favoráveis ao envelhecimento saudável.

¹ (MORETTI, 2018) Captura online, disponível em: <<https://viacarreira.com/metodologia-de-pesquisa-do-tcc-110040/>>. Acesso em: 27 out. 2018.

² Ver Apêndice 2.

³ Ver Apêndice 1.

O segundo capítulo, num primeiro momento, concentra-se em descrever a dança, conceituando-a e descrevendo suas múltiplas finalidades e funcionalidades. Em seguida traça um paralelo entre a dança e a velhice, realçando os benefícios que a dança oferece para idosos praticantes e em sua colaboração para uma melhor qualidade de vida.

O terceiro capítulo traz uma reflexão sobre o ensino da dança na presença e sobre o ensino da dança por meio de vídeos, onde ambas são analisadas pontuando as qualificações, dinâmicas e didáticas de cada uma. Essa reflexão se fez necessária porque antes do início deste trabalho o grupo pesquisado já tinha experiência com aulas a partir do uso de vídeos.

O quarto capítulo apresenta descritivamente todas as observações e dados colhidos durante o estudo de caso. Inicia com uma apresentação do espaço onde foi realizada a pesquisa e segue com a descrição dos planos e observações das aulas. E por fim, apresenta a tabulação dos dados registrados.

Encerrando o capítulo tem-se o registro dos resultados obtidos após a tabulação, junto aos conceitos trabalhados durante todo o processo a fim de traçar um diálogo entre o conhecimento apontado nos primeiros capítulos e os resultados obtidos por meio das observações, questionários e entrevistas.

2 VIVER É ENVELHECER

2.1 Envelhecer hoje

A vida humana é composta por ciclos que costumam ser divididos em quatro fases: infância, adolescência, vida adulta e velhice.⁴ Esta última vem despertando o interesse de estudiosos de diferentes áreas devido ao seu aumento demográfico nos últimos anos.

A definição de idoso se dá de diferentes formas. Segundo Andrade (2011), dentre os principais critérios estão a idade, valores morais, valores culturais, lugar social, dentre outras concepções de respeito. Segundo Langevin (1998), a construção de sentido do conceito de idoso se dá a partir das representações culturais e sociais do contexto da época.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, por meio da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (2018), nos últimos cinco anos a população idosa no Brasil manteve um ritmo contínuo de crescimento e ganhou cerca de 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando o total de 30,2 milhões em 2017.

Paradella (2018) após analisar tais dados, verificou que comparado ao ano de 2012, estes números correspondem a um aumento de 18% no total de idosos no Brasil. Ainda de acordo com o autor, destes 30,2 milhões de idosos, cerca de 16,9 milhões (56%) são do sexo feminino, enquanto 13,3 milhões (44%) são do sexo masculino, destacando assim maioria expressiva representada pelas mulheres.

De acordo com o Guia de Políticas, Programas e Projetos do Governo Federal (2015), o crescimento demográfico desta faixa etária representa uma vitória social significativa que resulta de melhorias nas condições de vida, saneamento básico, serviços médicos preventivos e curativos, avanços da medicina, aumento de escolaridade e renda, dentre outros.

Entretanto, mesmo com um aumento tão significativo da população idosa, é possível observar que ainda nos dias de hoje, infelizmente, a sociedade insiste em desvalorizar a velhice, estigmatizando-a, considerando-a a de menor importância e desacreditando as pessoas pertencentes a ela.

Segundo Andrade (2011), o indivíduo desacreditado é aquele que possui um estigma já conhecido, que está evidente aos olhos. No caso do idoso este estigma está representado por

⁴ Almeida, Cunha (2003 p.149); Vieira (2009, p.18); Bee (1997), Papalia, Olds e Feldman (2013) apud Gonçalves (2016, p. 81).

suas características físicas, tais como a presença de cabelos brancos, o aparecimento de rugas, a progressiva perda de elasticidade da pele e o aumento significativo da queda de cabelo⁵.

Segundo Silva e Berbel (2015), a chegada da velhice traz consigo mudanças morfológicas⁶, bioquímicas, funcionais e psicológicas, que por consequência estabelecem uma progressiva diminuição na capacidade de adaptação do indivíduo o que leva a dificuldades no convívio social. Ainda de acordo com eles, quando somadas, essas alterações podem acarretar numa redução na autonomia e independência do idoso.

Entretanto, o envelhecer não deve impedir que se conduza a própria vida. Um planejamento que abarque cuidados e prevenções podem ajudar a resguardar a independência e autonomia do idoso. Possibilitando que este possa continuar atuando como protagonista da sua história e tomando suas próprias decisões; mesmo que isto contrarie o pensamento das pessoas que os julgam incapazes e dependentes.

De acordo com Barbieri (2012), este tratamento valorativo está inicialmente ligado a força de trabalho, “o velho, ao não trabalhar, passa a ser desvalorizado, por ser considerado cidadão improdutivo, sendo a aposentadoria a marca dessa passagem.”(p.118). Com isso velhice e aposentadoria passam a ser indicativos de inatividade e pobreza. Entretanto, ainda segundo Barbieri

[...] com a ampliação do trabalho assalariado, começa a ocorrer uma dissociação entre aposentadoria, pobreza e velhice. Um novo mercado de consumo é descoberto e serviços são desenvolvidos para atender essa nova população, que passa a receber uma renda fixa mensal. É nesse momento que surge o termo terceira idade e se estabelece o idoso (e não o velho) como o representante dessa categoria. (BARBIERI, 2012, p.118)

Ainda segundo ele, o termo idoso⁷, utilizado anteriormente só em situações de formalidade, passa a ser uma demonstração de respeito, valorizando o cidadão e sua condição de contribuinte que atua ativamente na comunidade, desassociando sua imagem do sujeito pobre e doente, que permanecerá ligado ao termo velho.

Apesar dessa mudança na conceituação, é sabido que a aposentadoria não cobre todas as necessidades do indivíduo. Segundo Castro e Rodrigues (1992), este benefício, na maior

⁵ TEIXEIRA, FERREIRA (2008). Captura online, disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/alteracoes-morfofisiologicas-associadas-ao-envelhecimento-humano.htm>>. Acesso em 15 nov. 2018.

⁶ Morfologia, segundo o Dicionário do Aurélio é a aparência externa de um ser vivo.

⁷ Do latim idade + oso. O termo idoso, segundo o Dicionário Michaelis, se refere a que ou aquele que tem muitos anos de vida

parte das vezes, não é capaz de abarcar todas as demandas do aposentado, tais como: saúde, moradia, alimentação, higiene, transporte, educação, vestuário e lazer.

Criou-se, mesmo que subjetivamente, uma construção social do idoso, onde dia-a-dia tenta-se delimitar quais comportamentos são ou não cabíveis a ele, como que roupas usar e quais lugares frequentar, como se todas as pessoas agissem e sentissem as mesmas coisas. O que aparentemente ainda não foi compreendido é que os tempos mudaram, os costumes estão mudando e que a vida é um constante, está sempre (ou deveria estar) evoluindo.

Essa construção se dá por diversas razões, dentre elas motivações sociais, culturais e econômicas. Okuma (1998) apud Netto (2004, p.78) diz que a velhice não é definida apenas pela cronologia, “e sim pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde do indivíduo”, propondo que o envelhecimento ocorre de forma individual e única. Desse modo, cada maturamento acontecerá de forma singular, provando ser inviável essa padronização tão cheia de rótulos criada pela sociedade. Mostrando, que neste caso, a compreensão e o acolhimento se fazem mais necessários que uma simples definição.

De acordo com Netto (2004), dentro dessa perspectiva é possível observar que assim como em qualquer outra fase da vida, sempre haverá pessoas saudáveis e pessoas doentes ou mais suscetíveis a determinadas doenças. De acordo com Martins, os problemas de saúde⁸recorrentes em pessoas idosas podem ter diferentes origens, dentre as principais estão: genética, exposições ambientais e estilo de vida, ou seja, as escolhas realizadas ao longo da vida.

Netto (2004) defende que muitas das enfermidades caracterizadas como próprias da velhice na verdade já existiam, mas não se manifestavam tão intensamente, acelerando seu curso nessa faixa etária. O que não apaga a existência das mudanças naturais típicas de um envelhecimento normal e saudável que independente das circunstâncias é comum ao ser humano.

Alguns exemplos dessas mudanças podem ser observados nos aspectos anatômicos e fisiológicos que afetam uma parte significativa da população idosa independente da classe social ou gênero. Segundo Netto (2004), a pele resseca, os cabelos embranquecem e caem com mais frequência, há uma perda no tônus muscular e na constituição óssea, as articulações tornam-se endurecidas e o sistema cardiovascular apresenta alterações. Já na parte fisiológica é possível notar lentidão no pulso, respiração e digestão, além de uma diminuição na capacidade de alcançar satisfação sexual.

⁸Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. (OMS, 1946)

Os aspectos sociais que envolvem a vida do idoso estão além das ações deste. Envolve a sociedade como um todo, é aqui que refletem os resultados da nova situação econômica e familiar do idoso. A primeira faz relação com o novo status de aposentado (na maioria dos casos), e a segunda com os arranjos familiares que vão se fazendo necessários ao decorrer dos acontecimentos.

É sabido que quanto mais avançada é a idade da pessoa mais os parentes se preocupam ao deixá-la morar sozinha, o que termina resultando em um novo arranjo de moradia que termina sendo a casa de um dos filhos ou parentes próximos ou em muitos casos, casas especializadas no cuidado de idosos.

Segundo Simone Beauvoir (1990), a falta de compreensão e empatia demonstrada pela sociedade jovem para com a velhice se dá a partir de um estranhamento, numa espécie de autodefesa, no medo de envelhecer. Não há empatia pois, o jovem não se reconhece nessa visão do outro porque não consegue se imaginar na mesma situação. Como exemplo disso podemos observar as pessoas e suas preocupações com a aparência estética e a busca pelo corpo eternamente jovem.

A indústria a cada dia investe mais em produtos anti-rugas, anti-idade, anti-envelhecimento e afins, e o público que consome esses produtos só aumenta, as pessoas não querem demonstrar que estão envelhecendo, pois a atual sociedade costuma distinguir e excluir esse tipo de pessoa das vivências cotidianas, é como se de repente elas perdessem o valor. O que poucos percebem é que envelhecer faz parte de viver, o não envelhecer é sinônimo de padecer jovem, não há escolhas para quem quer estar vivo.

O que não quer dizer que envelhecer seja ruim. Na realidade, o envelhecimento é uma constante na vida, e se inicia desde o nascimento. São as vivências e experiências que formam a história do indivíduo e são elas também que traçam o delineado do futuro. A velhice é/será o reflexo do que for construído durante a juventude somado às construções que ainda estão sendo edificadas, afinal se você está vivo, ainda há tempo. Talvez aí estejam as pistas para um envelhecimento saudável.

2.2 Envelhecimento saudável

A correria da vida muitas vezes não permite pausas para imaginar o futuro de forma concreta, para repensar as escolhas feitas e planejar o amanhã que bate a porta. Segundo

Carvalho para a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG⁹, essa correria leva a um postergamento da vida, evitando enfrentar as adversidades do processo de envelhecimento. Sobre isso, Beauvoir (1990) coloca que

A idade modifica nossa relação com o tempo; ao longo dos anos, nosso futuro encolhe, enquanto nosso passado vai-se tornando pesado. [...] As consequências dessas mudanças repercutem umas nas outras para gerar uma situação, variável segundo a história anterior do indivíduo, mas da qual podemos destacar constantes. (BEAUVOIR, 1990, p. 445)

As situações constantes citadas por Beauvoir no trecho acima podem ser comparadas com equivalência às adversidades citadas por Carvalho a respeito do processo de envelhecimento. Dentre as quais é possível destacar diversas questões, tais como alterações físicas, emocionais e psicológicas que são inerentes ao envelhecimento e que refletirão diretamente na capacidade de executar desde as mais simples até as mais elaboradas tarefas do cotidiano. Desse modo, ainda segundo Carvalho, é necessário encarar o envelhecer como algo a ser planejado e não evitado.

E é neste ponto que entram todos os discursos sobre o envelhecer ativo e saudável a fim de alcançar uma velhice gratificante e produtiva. Segundo Andrade (2011), as representações deste envelhecimento sadio podem ser enquadradas na participação de novas experiências onde o envelhecimento pode ser vivido coletivamente, como em condomínios, repúblicas, etc. O que estaria ligado a produção de novas etapas, novas formas de viver a vida e ao consumo de bens e serviços, garantindo assim uma certeza de inserção na sociedade.

Neste caso, a inserção da qual fala a autora faz relação com espaços onde estes idosos possam se sentir à vontade, sem julgamentos ou imposições, tais como projetos de aulas e/ou vivências direcionadas e pensadas exatamente para esse grupo etário. Ressaltando, é claro, que a intenção não é excluir os idosos dos demais lugares, mas sim garantir que exista espaços onde eles tenham certeza que serão bem recebidos e acolhidos, e onde possam usufruir de atividades que promovam uma melhor qualidade de vida.

No entanto, muito se fala sobre a qualidade de vida na velhice e sobre o envelhecer de forma saudável. Mas o que realmente engloba estes fatores? Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000, p.8), qualidade de vida é uma noção intrinsecamente humana que se aproxima “ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética

⁹ Captura online, disponível em: <<https://sbgg.org.br/como-o-idoso-pode-manter-a-capacidade-de-realizar-as-atividades-do-dia-a-dia/>>. Acesso: em 21 out. 2018.

existencial¹⁰.” Incluindo todos os elementos considerados pela sociedade como padrões de conforto e bem-estar. Assim sendo, o termo abraça ainda noções de valores, conhecimentos e experiências, coletivas e individuais, importantes para o contexto da época e para a história sendo assim parte de uma construção social.

Formulando de modo ainda mais específico, Vecchia et al. (2005) coloca que o conceito de qualidade de vida pode estar relacionado também à autoestima, bem estar, capacidade funcional, situação econômica, interação social, atividade intelectual, autocuidado, relação familiar, estado de saúde, valores culturais, religiosidade, rotina, estilo de vida e é claro aos aspectos emocionais do ser humano.

Já em relação ao envelhecer de forma saudável, Rowe e Kahn (1998) apud Cupertino et al. (2007, p.82) compreendem que neste processo destaca-se o “baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais relacionadas às doenças; funcionamento mental e físico excelentes; e envolvimento ativo com a vida.”. Entendendo assim detentor de uma vida saudável aquele que se cuidando é portador de uma vida equilibrada, com um bom relacionamento consigo e com os demais, sem grandes problemas de saúde tanto nos aspectos mentais, quanto emocionais e físicos.

Ainda no que se refere ao envelhecimento, a especialista em geriatria Nezilour Lobato Rodrigues (2014), em entrevista ao site da SBGG, afirma que é necessário adotar um novo olhar em relação ao idoso no Brasil. Pois “hoje não mais devemos atrelar a velhice à doença ou a símbolos como óculos e bengalas. Temos, na verdade, uma população idosa altamente produtiva e ativa, que atinge, em grande parte, a maior idade com qualidade de vida”. E segue defendendo que como resultado dessa nova perspectiva se faz necessário o investimento de mais políticas públicas que valorizem e protejam os idosos, não só no quesito saúde, como também em educação, cultura, entretenimento e esportes.

Considerando estes fatores, é fundamental falar sobre a importância da prática de atividades físicas na terceira idade. Segundo Martins, a atividade física orientada, quando praticada regularmente melhora o condicionamento cardiorrespiratório e ajuda a diminuir as perdas musculares decorrentes do envelhecimento. Ainda segundo ele “idosos praticantes de exercícios têm maiores chances de se manter ativos e independentes e ainda apresentam redução de risco de comprometimento cognitivo.” No caso da prática de dança além dos

¹⁰Segundo Queiroz (2015), a estética existencial caracteriza o cuidado consigo e com o outro, caracterizando a civilidade enquanto conduz para um exercício diário de transformação da existência, definindo condutas, critérios estéticos e éticos do bem viver pessoal e social, sendo que os pessoais são fundamentais, pois “quem não constrói dentro, não possui fora”.

benefícios advindos de ser uma atividade física, ela proporciona também benefícios artísticos, trabalhando assim a completude do indivíduo, como será visto no capítulo seguinte.

Dessa forma, segundo Moraes (2009), a atividade física proporciona um modo de envelhecer ativo, possibilitando autonomia independência. Ainda de acordo com ela, há estudos que apontam que cerca de 70% dos idosos possuem algum problema de saúde que pode ser amenizado com a prática de uma atividade física. Entretanto, é importante que esta prática além de exercício também gere prazer, pois de acordo com a autora, o idoso tende a desistir num período médio de dois meses quando não há satisfação.

Segundo Martins¹¹,

O exercício é um dos fatores que podem ser responsáveis pela variabilidade do estado geral exibido entre idosos de mesma idade. Estudos demonstram, por exemplo, que atletas sêniores apresentam maior variabilidade da frequência cardíaca (indicativo de preservação das funções do sistema nervoso autonômico) que indivíduos de mesma idade sedentários. Entretanto, não é necessário ser um atleta para envelhecer bem. [...]O benefício máximo do exercício físico como promotor da saúde e da preservação funcional pode ser obtido conjugando-se regularidade em sua prática com a orientação profissional adequada na sua prescrição. (MARTINS)

Martins defende ainda que de forma abrangente, o ideal é manter um equilíbrio entre o fortalecimento muscular e o condicionamento aeróbico, atentando-se às singularidades e preferências do indivíduo. Lembrando sempre que para que essa prática resulte em um ato saudável é necessária atenção e cuidados, respeitando os limites de cada um e a forma correta de realização dos exercícios, a fim de evitar sobrecargas ao organismo ou exposição a lesões.

Corroborando a fala de Martins, Buksman afirma que em relação a prevenção de quedas, esse trabalho de fortalecimento muscular é muito importante, pois prevenir quedas não se resume apenas em manter um ambiente seguro, limpo, amplo, iluminado e com barras de apoio. É preciso de mais recursos de proteção, tais como musculatura fortificada, equilíbrio e reflexos, para que se possa aumentar as chances de evitar possíveis quedas. Todos os recursos anteriormente citados podem ser desenvolvidos e ampliados através da prática de dança.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia disponibilizou uma lista¹² com quarenta e cinco dicas que podem melhorar a vida do idoso, onde podem ser encontrados

¹¹ Captura online, disponível em: <<https://sbgg.org.br/prevencao-de-doencas-e-promocao-da-saude-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 20 out. 2018.

¹² Disponível em: <<https://sbgg.org.br/dicas/>>. Acesso em: 21 out. 2018.

vários tópicos que fortalecem a tese dos autores citados anteriormente, dentre eles temos, por exemplo:

- *Dica 4: Faça exercícios aeróbicos*

Segundo a SBGG, os exercícios físicos melhoram o condicionamento cardiorrespiratório, a produtividade, o tônus muscular, a libido, a memória, a qualidade do sono, diminui a tensão e a ansiedade, dentre outros. A dança é, assim, um exemplo de atividade que abrange todos esses fatores.

- *Dica 20: Fuja do isolamento e da solidão*

É importante manter contato com outras pessoas. As aulas de dança são ótimas opções para quem quer cultivar a sociabilização e a interação em grupo, aprimorando suas relações interpessoais¹³.

- *Dica 30: Beba no mínimo 1,5 litro de líquidos diariamente*

A prática de exercício físico gera sede o que estimula a ingestão de água. A SBGG recomenda a ingestão de líquidos (água, chá, água de côco, sucos e leite desnatado), alimentos ricos em potássio (banana, laranja, tomate) e fibras pois, segundo eles, esses são alimentos que agradam o aparelho digestivo do idoso.

- *Dica 32: Exercite um pouco todos os dias a sua mente*

Recomenda-se atividades que estimulem a mente, tais como: leituras, filmes, jogos, palavras cruzadas e conversas. A dança, além do trabalho físico, explora a memorização e a criatividade, na medida em que trabalha com coreografias e composições, se mostrando uma boa opção de prática a ser realizada.

- *Dica 44: Trabalhe como se fosse viver eternamente, porém viva a vida pois a morte é inevitável. Preocupe-se com sua qualidade de vida.*

De acordo com a SBGG "Mais importante que acrescentar anos à vida é acrescentar vida aos anos". É importante se cuidar, para que mais do que viver, se possa viver bem.

Essas são apenas algumas das dicas que corroboram com a ação benéfica da prática de atividades físicas e em especial da dança para a qualidade e preservação da vida do idoso. Ainda de acordo com a SBGG, por mais que seja raro, o ser humano tem potencial genético para viver até os 120 anos, caso seja comedido em todas as suas ações, respeitando seus

¹³ Que é relativo a ou implica uma relação entre duas ou mais pessoas. (Dicionário Priberam, 2008-2013).

limites e evitando exageros. O segredo de uma vida feliz e saudável, segundo eles, depende muito de “andar, trabalhar, amar e cuidar-se”.

Dentre as modalidades de atividades físicas que podem ser benéficas para a vida do idoso, segundo Varregoso, Machado e Barroso (2016), a dança é uma das mais ricas, pois reúne atividades corporais e artísticas, numa simbiose, envolvendo exercitação e expressão, podendo resultar em grandes sensações de bem-estar e qualidade de vida. De acordo com McCutchen (2006) apud Varregoso, Machado e Barroso (2016), a dança é essencialmente uma forma de expressão humana que possibilita expressar emoções e sentimentos.

E dentro deste contexto a dança oportuniza novas formas de compreensão de si e do mundo à sua volta. Ainda em concordância com Varregoso, Machado e Barroso (2016), isso acontece porque a soma do conhecimento adquirido por meio dos conteúdos da dança e da vivência de novas experiências podem denotar em uma ampliação na interação, transformação e participação social. Em consonância a essa afirmação, Guilherme Rosa (2012) coloca que a dança permite ao ser humano experimentar momentos de alegria, liberdade, euforia e poder, assim como gera a possibilidade de transcender alguns limites do próprio corpo.

Ainda de acordo com o autor, a dança é uma atividade que restaura, e quando direcionada ao público idoso, ela tem o potencial de resgatar a cultura vivenciada em outros anos, além de abrir espaço para o aprendizado de novas culturas. Assim como possibilita o sentir das emoções que emergem a partir de movimentos rítmicos e expressivos, sejam eles individuais ou em grupos.

Dessa forma além de todos os benefícios que a dança oferece por ser uma atividade física e aeróbica, ela proporciona também, segundo Varregoso, Machado e Barroso (2016), suportes de equilíbrio emocional, pois possui influência imediata no humor, na afetividade e na saúde, quando praticada a longo prazo. Isso porque a dança tem a capacidade de tocar o ser humano dentro de sua totalidade, ampliando o conhecimento de si e do mundo.

De acordo com Silva e Viana (2016, p.61) a dança remete ao movimento. Que, por sua vez, remete à existência do ser, agrupando “prazer, criatividade, senso crítico, responsabilidade, dignidade, respeito a si e ao próximo, expressão arte, cultura, experiências de vivências, ritmicidade, saúde, entre outros”, possibilitando assim diferentes benefícios para os adeptos da prática.

Brow, Morrow e Livingston (1982) apud Todaro (2001) propõem que atividades como a dança, além dos benefícios físicos, proporcionam mudanças na saúde psicológica do indivíduo, desenvolvendo e aumentando a noção de autoconceito, autossatisfação e autoestima. No caso do público idoso, Angel (1984) apud Todaro (2001), destaca a

importância de frequentar diferentes espaços de dança, realçando a potencialidade da prática de ampliar a interação social e, por conseguinte as relações interpessoais entre pessoas de meia-idade e aposentados.

Para este estudo, a presença da criatividade exercida na dança representa uma dimensão muito importante. Pois, diferente das atividades meramente aeróbicas ou desportivas, a dança possibilita que haja um espaço para um trabalho artístico criativo, onde o idoso tem liberdade de criar e dentro dessa criação equilibrar o que quer com o que consegue fazer. Tendo, dessa forma, a possibilidade de ele mesmo buscar soluções para alinhar o que deseja com o que consegue realizar, evitando assim frustrações maiores de ter que reproduzir algo previamente estruturado e padronizado, como é o caso de alguns exercícios físicos.

3 ENVELHECER DANÇANDO

3.1 A dança

Ampliando o que se costuma ver na mídia, a dança é mais que apenas movimento coreografado. Dançar é sentir, transmitir, expressar, mover e também não mover; é escolha, escuta, acolhida; é vida. A dança por seu fazer artístico possibilita, segundo Batalha (2004) apud Gouveia (2014), que o ser humano explore sua criatividade, assim como permite aperfeiçoar seu juízo estético e a capacidade de comunicação e expressão de sentimentos e ideias, além de permitir a problematização de uma situação ou objeto artístico.

Ana Carolina Mendes (2013, p.70) conceitua a dança como “um processo que se dá no e pelo corpo.”, com potencial expressivo para atuar como linguagem. “Uma linguagem do corpo em exercício de inteireza.”. Desse modo, compreendendo o corpo como a totalidade do ser, a dança faz possível uma reformulação do próprio pensar, ampliando o entendimento de si, do outro e do meio.

Segundo Arabel Vieira (1997), a dança está presente no ser humano como resultado de sua necessidade de expressão e comunicação, pois através de sua corporeidade ele é capaz de estabelecer relação consigo, com os outros e com o que há ao seu redor. Ainda segundo ela, a dança vem acompanhando e traduzindo a história espelhando as mudanças presentes no contexto sócio-cultural, descobrindo e possibilitando novas formas de expressão e comunicação com o mundo.

De acordo com Luciana Rosa (2008, p.63), a dança

Enquanto arte, expande o cotidiano e a cultura potencializando nossas aptidões. Dançar é também se predispor a conhecer as habilidades e limitações do corpo, é procurar compreender a linguagem, os hábitos e a cultura que vão ao longo do tempo sendo registradas no corpo de cada um de nós.

Nesse sentido, ainda de acordo com a autora, a dança representa o aprendizado e a especialização de um corpo que é construído na ação, é prática ao mesmo tempo que é conhecimento e arte.

Segundo Souza e Metzner (2013), a dança, sendo uma das artes mais antigas que se tem conhecimento, pode ser conceituada como uma expressão corporal que possibilita vivenciar emoções e sensações, tais como alegria e liberdade. Em consonância, Guimarães (2003) apud Garcia et al. (2009), coloca que a dança representa a arte do movimento e que

sendo ela abstrata ou expressiva, possui a capacidade de desenvolver o ser humano de modo integral, pois o envolve de forma plena, podendo tocá-lo de diferentes formas.

Ao longo do seu desenvolvimento, a dança já construiu diferentes formas de expressão, transformando-se e possibilitando o surgimento de novas ideias e formas de se dançar e viver a dança. Dentre essas formas estão à disciplina do ballet clássico, a tonicidade da dança moderna, a liberdade e o abstracionismo da dança contemporânea, a pluralidade das danças folclóricas, dentre muitas outras. E em todas elas, é o movimento a materialidade da expressão.

Como já havia sido dito no capítulo anterior, a dança, dentro de suas funcionalidades permite ao ser humano praticar o autoconhecimento, se comunicar e expressar seus sentimentos e emoções sem que para isso precise usar palavras. Oferece, além disso, conhecimento do mundo, levando o praticante a refletir a vida sob novos ângulos de vista. Segundo Barreto (2004) apud Silva (2009) ¹⁴

A dança tem diversos sentidos e significados podendo ser praticada como forma de expressão artística, expressão humana, expressão de sentimentos e expressão da sociedade, como forma de aquisição de conhecimentos, de práticas de lazer, de prazer, como libertação da imaginação, desenvolvimento da criatividade, de desenvolvimento da comunicação e como veículo de socialização.

O dançarino, coreógrafo e pesquisador Rudolf von Laban foi, segundo Scarpato (1999), um dos maiores teóricos responsáveis pela forma como conhecemos e sistematizamos a dança nos dias de hoje. Laban dedicou boa parte da sua vida aos estudos dos movimentos e suas relações com o meio.

Segundo Laban (1978, p.20) apud Scarpato (1999, p.14-15)

O movimento, portanto, revela evidentemente muitas coisas diferentes. É o resultado, ou a busca de um objeto dotado de valor, ou de uma condição mental. Suas formas e ritmos mostram a atitude da pessoa que se move numa determinada situação. Pode tanto caracterizar um estado de espírito e uma reação, como atributos mais constantes da personalidade. O movimento pode ser influenciado pelo meio ambiente do ser que se move [...]

Uma das maiores colaborações de Laban para a dança, em relação ao estudo do movimento, foi a sistematização dos fatores do movimento, que se divide em: peso, espaço, tempo e fluência. Essa divisão de fatores favorece a observação dos elementos da dança e a

¹⁴ Captura online, disponível em: <<<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-sentidos-e-significados.htm>>. Acesso em 17 nov. 2018.

relação entre técnica, expressão, motivação e emoção, por exemplo. Ainda segundo Scarpato, “o ser humano é um todo integrado: corpo, mente e sentimentos que se interagem continuamente.”(1999, p.15). O movimento é um elo entre um sentimento interiorizado e sua manifestação exterior.

Sobre o movimento e a dança em si, María Fux (1983, p.97) diz que não há limite de idade para quem quer se expressar, “a necessidade de mover-se é parte da pessoa e quanto mais seja ajudada a expressar-se, mais benefícios obterá para o resto de suas atividades em sua vida privada ou social.” A expressão permite transmitir o que as palavras talvez não consigam¹⁵, assim como concede a oportunidade de demonstrar sentimentos e emoções¹⁶ sem a obrigatoriedade da verbalização.

Dentro dessa perspectiva, analisando o potencial expressivo da dança, é possível perceber que qualquer pessoa, independente de sua idade, poderá se beneficiar com a prática da dança. Angariando tanto benefícios individuais, quanto sociais, como por exemplo, socialização, troca de experiências, empatia e acolhimento, pois ao se expressar, comumente, gera interação, o que reflete diretamente na vida social do indivíduo.

Mas o que leva o ser humano a dançar? Bem, segundo Ossoona (2011), o fator responsável pelo impulso que leva a dança está na necessidade interior que o ser humano tem de expressar os sentimentos, sejam eles de alegria, desejo, pesar, gratidão, respeito, poder, entre outros. Ainda segundo ela, esses sentimentos estão intrinsecamente ligados “à necessidade material do grupo humano primitivo. Necessidade de amparo, abrigo, alimento, defesa e conquista; de procriação, saúde e comunicação.”. E dessas necessidades nascem as formas artísticas de expressão e comunicação a partir de um corpo totalidade.

Corpo totalidade, segundo Dullius e Mendes (2008), representa a unicidade, uma existência integral, onde é possível perceber que ações, pensamentos e sentimentos são simultâneos e integrados na existência fenomenológica. Desse modo, músculos, emoções, cognição e quadril, são partes (psiquismo e fisiologia) que se interconectam e se influenciam dentro da totalidade representada pela vida.

Cavasin (2010) diz que a dança pode ser praticada por todos, de forma individual ou em grupo, independente de limitações físicas. Segundo ela, a dança pode ser um caminho “para todas as pessoas que buscam uma forma de expressar seus sentimentos através do corpo, na busca do autoconhecimento, independente de suas limitações físicas.” (p.2). Além

¹⁵ SILVA, VIANA (2016, p.55)

¹⁶ FREIRE (2001, p.52)

dos benefícios físicos, sociais e psicológicos, a dança pode contribuir para a compreensão de si e do mundo.

E em relação a limitações físicas, a prática da dança pode ser um aliado, segundo Ana Lima (2010, p.5):

A dança reduz os fatores de riscos de doenças cardiovasculares, os distúrbios do aparelho locomotor e até mesmo a depressão e a ansiedade. Dentre os aspectos terapêuticos da dança estão os relatos conscientes da melhoria do humor, diminuição da depressão e do estresse, dando sustentação, força e sentido aos pronunciamentos verbais e posições no espaço que o homem executa ao se relacionar com o grupo.

3.2 A dança em diálogo com a idade

Como visto a velhice traz mudanças em diferentes âmbitos da vida do ser humano, o que reflete diretamente na forma como ele interage consigo e com o mundo. Segundo o IBGE, a população idosa do Brasil, vem nos últimos cinco anos, mantendo um ritmo contínuo de crescimento¹⁷. Para que este aumento ocorra com qualidade de vida, é importante segundo Silva e Barbel (2015), que haja atividades apropriadas para o acolhimento ou reintegração deste público à sociedade, uma dessas seriam então as atividades físicas. Essa pesquisa acredita na igual importância das atividades artísticas, em especial a dança.

Pois, os exercícios físicos são benéficos para a qualidade de vida do idoso, trabalhando, por exemplo, na manutenção e melhora da disposição, capacidade física e estado psíquico, podendo ainda impedir ou diminuir a progressão de algumas doenças. Somada a esses fatores, as atividades artísticas podem alcançar o idoso em sua face mais sensível. Ana Sibeles Mendes (2014, p.466) diz que:

O envelhecimento humano é responsável pelo declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. A inatividade física é um dos principais responsáveis para o declínio da capacidade física do idoso. A realização de exercícios visa manter as atividades funcionais da vida diária, proporcionando um maior tempo de independência do idoso para tarefas que necessitam de força, equilíbrio e coordenação. Além do benefício nas atividades metabólicas para o idoso, a atividade física traz um bem-estar mental.

E tem o potencial de diminuir o agravamento destas limitações, pois pode estimular a musculatura e em consequência melhorar a mobilidade, a motricidade e o equilíbrio do idoso.

¹⁷ Ver p. 14.

Concordando com Ana Sibele Mendes, Barboza et al. (2014) coloca que a atividade física é um ótimo aliado para o sucesso de um envelhecimento saudável, mas que se deve considerar antes de tudo as possibilidades e preferências pessoais do idoso. E completa dizendo que um programa bem-sucedido além do exercício físico, deve abarcar também o lazer e a socialização. E para que isso aconteça as atividades precisam ser, sempre que possível, em grupo e diversificadas. Nessa perspectiva, a dança, mais uma vez, se mostra como uma das opções mais completas, pois satisfaz todas essas necessidades, acolhendo o idoso em sua plenitude¹⁸.

De acordo com Barboza et al., a dança conquista espaço entre as atividades benéficas ao público idoso, pois além de prevenir a inatividade, pode retardar a senilidade, o que promove a qualidade de vida. Além do mais, a dança além de corpórea é também uma forma de arte, trabalhando assim mais que a apenas a fisicalidade.

Além dos fatores já mencionados, a prática de dança, como forma de conhecimento artístico, possui a capacidade de trabalhar o sensível, como por exemplo, as relações interpessoais do indivíduo, promovendo interação e fortalecendo a relação com o outro. Segundo Fonseca, Vecchie e Gama (2012) em um estudo sobre a importância da dança de salão na percepção corporal,

Mover o corpo em companhia de outro, harmonizando movimentos em sintonia, num mesmo ritmo, resulta em uma união do ser físico numa quase mágica sincronia. Proporciona um encontro consigo mesmo, a partir do encontro com o outro sendo um canal de expressão dos sentimentos por meio dos movimentos. Questões como a timidez e dificuldade de sociabilização podem ser superadas ao som da música e no ritmo de cada indivíduo, pois a dança exige comunhão e respeito com outro. [...] Nesse momento a comunicação acontece por meio do corpo, do olhar e do toque. As dificuldades e facilidades são mútuas e todos querem ser aceitos, todos desejam aquele espaço como uma forma de desafios, vitórias, conquistas, prazer, aprendizado, mudanças. (p.201)

Comparando a perspectiva colocada pelos autores ao final do trecho acima, com o trabalho com idosos é possível salientar a veracidade de tais considerações. Na prática é perceptível como o fato de estarem ali reunidos em um ambiente de aprendizado livre de julgamentos, faz com que os idosos se sintam mais à vontade para aceitar desafios, experimentando coisas novas, se deixando levar pela música e pelo prazer do movimento. E se abrir às mudanças, sem medo da exposição ou julgamento alheio.

¹⁸ Segundo o Dicionário Priberam, plenitude é o estado do que se acha completo, inteiro, cheio.

De acordo com Nanni (2001) apud Souza e Metzner (2013) a prática regular de dança, oferece diversos benefícios, tais como: melhora na capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória. Leva ao aumento da autoestima, pois amplia sua capacidade de comunicação. Esta última, segundo Okuma (1998) apud Souza e Metzner (2013), facilita a convivência em grupo, promove a integração; constrói amizades; diminui o tempo ocioso, o que evita solidão, angústias e incertezas. Segundo Leal e Hass (2006) as atividades de dança possibilitam que o idoso entre em contato com suas lembranças, resgatando memórias, sentimentos e sensações. O que termina por estimular tanto a memória cinestésica quanto a intelectual.

Outro aspecto favorável da dança para o público idoso é o aumento da autoestima. Esta, segundo Mosquera (1976) apud Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003), é reflexo da atitude positiva ou negativa que a pessoa tem de si, é a representação de como a pessoa se vê e de como ela se sente ao se ver assim. A dança tem potencial para integrar o indivíduo à sua totalidade, o que influencia positivamente no aumento da autoestima.

A dança, segundo Guilherme Rosa (2012), pode facilitar o resgate de lembranças, e também ao aprendizado de novas culturas, possibilitando a fluidez de emoções, sensações e sentimentos que emergem a partir de movimentos rítmicos e expressivos, sejam eles individuais ou em grupos. Esse fazer artístico possibilita que o idoso vivencie, descubra, crie e sinta através da arte¹⁹.

¹⁹ Souza (2003) apud Gouveia (2014, p.26)

4 A TECNOLOGIA DIGITAL

4.1 Ensino da dança por meio de vídeos

Antes das aulas presenciais começarem no Clube da 3ª Idade, as alunas participavam de aulas de dança por meio de vídeos, onde não havia um professor presencial, a administradora do espaço, Ana Cleide, projetava diretamente da plataforma YouTube videoaulas do *youtuber* Irtylo Santos²⁰, e as alunas reproduziam o que estava sendo demonstrado. No entanto, a vídeoaula não possuía nenhum tipo de orientação verbal que pudesse direcionar ou auxiliar as alunas durante a realização dos movimentos, deixava ao encargo de cada uma reproduzir o movimento da forma como tivesse compreendido. É importante salientar que o conteúdo produzido não era direcionado especificamente para o público idoso, tendo sido escolhido por elas por ser mais devagar e descomplicado que os vídeos desta categoria costumam ser.

As videoaulas, de acordo com as observações desta pesquisadora, seguia sempre o mesmo formato. A seguir a descrição da videoaula “Super aula - 30 Minutos de Ritmos Fitness - Parte 2”²¹.

- A primeira parte da aula é dedicada ao alongamento, onde são trabalhados membros inferiores e posteriores, entretanto, este se estende por apenas 1 minuto e 20 segundos. E em nenhum momento o professor virtual pausa para dar instruções a quem está do outro lado da tela ou projeção, no caso. Na segunda parte da aula dá-se início as coreografias, estas são constituídas por frases de movimento que se repetem numa sequência que varia entre 8, 4 ou 2 repetições do mesmo movimento. Explorando sempre a lateralidade, ou seja, toda movimentação direcionada para o lado direito é repetida também para o lado esquerdo. A estrutura geral da aula se divide em 4 partes, sendo elas: alongamento, coreografia, exercício localizado e pausa para descanso e água. O exercício localizado consistia em uma série de 30 segundos de agachamentos básicos²². No seguinte, na parte do descanso, um marcador em forma de pizza aparecia na tela delimitando 30 segundos para a volta dos exercícios de coreografia. Essas

²⁰ Disponível em: < <https://www.youtube.com/user/irtylo> >.

²¹ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gAy93ylJALs&t=120s>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

²² Segundo Beloni (2018) o agachamento básico ou livre é aquele onde a pessoa se posiciona com as pernas afastadas mais ou menos na largura do quadril, flexiona os joelhos e leva o quadril para trás como se fosse sentar em uma cadeira. Geralmente usa-se apenas o peso do próprio corpo para realizá-lo.

pausas aconteciam a cada 3 coreografias/músicas completas. A videoaula tinha 9 músicas no total. Entretanto, após as 3 últimas não havia mais pausas, pois já era a finalização da aula.

As tecnologias nasceram para ajudar o ser humano a suprir suas necessidades. Segundo Candeias e Carvalho (2016) a tecnologia atende o ser humano ao longo de sua existência e torna-se, no decorrer do tempo, algo essencial para a vida. Uma vez que propicia comodidade, facilidade e possibilita realizar várias tarefas ao mesmo tempo.

Comumente, ao se falar em tecnologia ou inovação tecnológica, a primeira coisa que vem à mente é a evolução de celulares, computadores, meios de transportes, etc. No entanto, ainda de acordo Candeias e Carvalho (2016), tudo o que é inventado com a finalidade de facilitar a vida do ser humano pode ser considerado tecnologia. Um exemplo citado pelos autores, foi a criação do lápis de escrever. Anteriormente, durante a Idade Antiga²³, a escrita era realizada em pedras, onde ferramentas de metal eram utilizadas para fazer os registros.

Ainda de acordo com os autores, a tecnologia surge com a finalidade de suprir as necessidades e dificuldades do ser humano. Na Idade da Pedra²⁴, por exemplo, a fim de se proteger e se mostrar superior aos outros seres, o ser humano utiliza o raciocínio para criar ferramentas e estratégias de defesa.

Observando a história da humanidade é possível perceber, segundo Candeias e Carvalho (2016), que o ser humano por meio da tecnologia desenvolveu meios de sobrevivência, garantindo seu alimento, acumulando riquezas expandindo territórios, criando novas formas de transporte, e assim por diante, até chegar aos dias de hoje, onde é quase impossível alcançar um lugar não tocado por alguma inovação tecnológica.

E dessa inovação nasce a cultura digital que, segundo Santana (2006), representa um universo de possibilidades que implica “entre o que somos e aquilo que temos aprendido, produzido e recolocado no mundo. [...], um inevitável trânsito entre corpo e cultura.”(p.11).

De acordo com Ana Flávia Mendes (2010) trata-se de um universo “paralelo” ao qual o indivíduo se agrega cada vez com mais intensidade e na medida em que interage com ele, altera-o e se deixa alterar. Para a autora, é possível identificar diversos aparatos da cultural digital presentes no cotidiano, tais como computador, internet, televisão, chips, dentre outros.

²³ Segundo Rodrigues [201-] a Idade Antiga tem início em 4 mil anos a.C. e se encerra em 476 d.C.

²⁴ Segundo Rodrigues [201-] a Idade da Pedra, também chamada Pré-História foi o período anterior a Idade Antiga.

Aparatos esses que permitem por exemplo, estar em vários lugares ao mesmo tempo por meio de recursos audiovisuais.

Segundo Santana (2016), essa condição de “estar” sem estar fisicamente presente de fato é chamado nas obras de artes de telepresença. Esse termo foi proposto por Marvin Minsky no ano de 1980 com o intuito de definir a presença remota alcançada a partir da evolução das tecnologias digitais. Telepresença representa então, de acordo com Schlemmer (2009), a possibilidade interagir com outros indivíduos mesmo estando geograficamente distante.

Neste contexto, dentro da cultural digital será analisado o uso dos recursos tecnológicos com fins educacionais, investigando como se dá o ensino da dança a partir de recursos virtuais, focando essencialmente na prática de ensino a partir de videoaulas²⁵. Lembrando que videoaula não é o mesmo que videodança. O primeiro de acordo com o Dicionário Priberam de Língua Portuguesa (2013), consiste na utilização de imagens e sons gravados em vídeo em ações de formação ou aulas. Enquanto que o termo videodança, de acordo com Ferreira (2016), são registros de performances ou obras criadas especificamente para um vídeo, cabendo a quem está do outro lado da tela apenas apertar o *play* e assistir.

Sobre o ensino da dança por meio de vídeos Lévy (1996)²⁶ diz que nesse tipo de processo o corpo sai de si mesmo, conquistando novas possibilidades de tempo e espaço. Pois a virtualização permite ampliar ou focar determinadas características da exterioridade, permitindo assim uma multiplicação da imagem e uma propagação maior do conteúdo.

De acordo com Valverde (2016, p.52) o vídeo em rede é uma das principais mídias utilizadas como ferramenta no processo de ensino-aprendizagem da dança. Possibilitando que o aprendiz possa visualizar o conteúdo quantas vezes sentir necessidade, aprendendo pela repetição com ou sem a orientação de um coreógrafo ou professor.

As videoaulas propiciam também, no caso do ensino da dança, um aprendizado sem tantas pausas, comparado ao ensino presencial. Esse desdobramento acontece porque nos vídeos o conteúdo é na maioria das vezes registrado sem um público presente, ou seja, não existe demandas ou acontecimentos que possam interferir no andamento da aula. E quando há público e essas demandas surgem, o material do vídeo é editado passando por cortes, o que faz com que o grande público não perceba e nem receba essas pausas.

²⁵ (Dicionário Priberam, 2008-2013). Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/videoaula>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

²⁶ Captura online, disponível em: <http://www.mom.arq.ufmg.br/mom/arq_interface/6a_aula/o_que_e_o_virtual_-_levy.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2018.

Segundo Candeias e Carvalho (2016), existe um grande desafio neste ensino a distância que consiste numa sistematização clara e coerente dos conteúdos a serem administrados e da forma como vão ser repassados. Pois, segundo os autores, se não existir um cuidado especial ao produzir o material a ser compartilhado, pode ser que essas tecnologias acabem por reforçar velhos hábitos do sistema de ensino tradicional.

No caso da dança, tais hábitos podem estar relacionados às repetições desenfreadas e à prática sem a orientação devida ou cuidado específico por parte de quem está recebendo esse vídeo. Pois se o professor virtual não vê o público com o qual trabalha, logo não poderá disponibilizar orientações ou dicas que realmente atendam as necessidades desse público. Dessa forma, é necessário muito cuidado e conhecimento por parte deste professor, pois a falta de orientações precisas e demonstrações claras podem levar o aprendiz a não compreensão do conteúdo ou, em casos mais graves, a lesões durante sua prática.

Tendo como base as aulas observadas no Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz e os depoimentos de algumas alunas, foi possível constatar a existência de pontos metodológicos, referentes à prática de ensino por meio de videoaulas, que podem ser melhor trabalhados. Dentre os mais citados: aprendizado do aluno que fica, na maior parte das vezes, sem um suporte que o auxilie nos exercícios ou que o oriente em relação à forma correta, não prejudicial, de reproduzir determinado movimento. Outra queixa recorrente era que, algumas vezes elas não conseguiam acompanhar o ritmo dos vídeos e que acabavam não fazendo alguns movimentos ou fazendo em desacordo com o que estava sendo passado. Segue a fala de algumas das alunas participantes da atividade de dança do Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz, em relação ao ensino da dança por meio de vídeos:

“[...] ali é uma máquina que está nos conduzindo e se você fizer uma coisa errada não tem como voltar atrás, vai ter que prosseguir para o próximo movimento. E então você já vem errado e vai continuar errado[...]” Aposentada, casada, 50 anos.

“No vídeo ele também tá mexendo, mas não é a mesma coisa. Ele vai passar o exercício também, e é ótimo, a gente vai dançar, vai fazer tudo. Mas [...] não vai ter ninguém pra orientar, dizer se tô fazendo errado ou não.” Do lar, divorciada, 53 anos.

“[...] no virtual você tem que acompanhar no telão e se faz um passo errado, um movimento errado prejudica a gente mesmo.” Aposentada, casada, 68 anos

“assim ele é bom pra gente ver, agora pra dançar não. Porque ele não para para orientar a gente porque ele não tá vendo a gente mesmo, então se num passo a gente tiver fazendo errado, continua errado e pode até se machucar, né?!” Aposentada, casada, 72 anos.

“ele é muito rápido e eu sou lenta, estou lenta.” Aposentada, casada, 58 anos.

“uma coisa meio que fria, eu sei lá, acho que tem que ter contato. Acho uma coisa meio sem vida, eu não gosto. Eu conseguia acompanhar, mas não gosto.” Do lar, 52 anos.

Diante destes depoimentos²⁷ é possível identificar que as participantes sentem falta de alguém que esteja com elas continuamente, atendendo suas necessidades e particularidades, respeitando o tempo de aprendizado de cada uma. Além disso, de acordo com o último trecho, é plausível acreditar que as videoaulas não suprem as necessidades sensíveis das alunas. Quando ela coloca que as aulas são frias, sem contato e sem vida, demonstra que a falta de interação deixa um vazio não preenchido.

É importante ressaltar que estes depoimentos têm como base as aulas de dança por meio de vídeos que elas vivenciaram, não sendo um parâmetro. Na vivência delas, segundo as observações desta autora e os relatos das alunas, não havia no vídeo alguém que explicasse a construção dos movimentos, deixando o entendimento ao encargo de cada uma. Assim como também não havia um monitor em sala que pudesse auxiliá-las nos passos mais complexos.

Retomando o que já foi colocado nos parágrafos anteriores, é necessário um cuidado expressivo para poder administrar o ensino da dança por vídeo, atentando-se aos mínimos detalhes para evitar situações que prejudiquem o aluno. E também para evitar que algo que, de acordo com Lévy (1996), tem potencial para alcançar números significativos de pessoas por ser uma opção de baixo custo para quem quer aprender a dançar sem sair de casa, não se torne a longo prazo o que pode ser um propulsor de malefícios.

²⁷ Depoimento oral, ver Apêndice 7.

4.2 Ensino de dança na presença

Segundo Noë (2012) apud Santana (2016)

Presença percebida - estar lá para nós percebermos - não é apenas uma questão de existência ou de proximidade. É uma questão de disponibilidade. E o que fixa o âmbito do que está disponível, além da mera existência ou proximidade, é o entendimento. (NOË, 2012, p.15 apud SANTANA, 2016, p.79)

A presença percebida é compreendida como aquela em que o sujeito ocupa o mesmo espaço e tempo que os demais indivíduos com os quais está interagindo. Santana (2016) diz que é “um estado que depende sim do ambiente e da possibilidade que se tem de agir nele.” (p.79). Nesta perspectiva, o ensino da dança na presença seria aquele onde se tem um professor fisicamente presente no mesmo ambiente dos alunos, possibilitando diálogo e troca.

Schram e Carvalho dizem que o diálogo entre professor e aluno estimula a curiosidade indagadora, o que leva o aluno, segundo Paulo Freire (2003) apud Schram e Carvalho, a uma “profundidade na compreensão e na interpretação dos fatos”. (p.17). E que a constância do diálogo leva o professor à reflexão crítica sobre sua prática, estimulando-o a estar sempre atento à sua metodologia e ao educando.

Dentro desta visão, em consonância com Schram e Carvalho, a comunicação professor-aluno constrói, para ambos, a oportunidade de realizar uma participação mais responsável em relação ao conteúdo do curso ou disciplina, somado aos conhecimentos de mundo ou contexto cultural no qual estão inseridos. Além de possibilitar *feedbacks* imediatos em relação às aulas.

No contexto do ensino da dança, além de assegurar essa comunicação, o ensino presencial possibilita ao aluno uma aprendizagem mais direcionada e atenta aos seus limites e dificuldades. Viabilizando que o professor além de demonstrar movimentos possa ajudar o aluno a realizá-los através da fala e ocasionalmente do toque, nos casos de correções posturais, por exemplo.

Da interação entre educador e educando surge a necessidade de falar da afetividade que este contexto de ensino pode criar, especificamente no ensino da dança para idosos. O fazer artístico da dança abre portas para dimensões do sensível e da sua expressividade, possibilitando autoconhecimento e interação social. Segundo Silva (2014, p.3):

Um processo de ensino que permita a presença do lado afetivo do aluno, juntamente com o cognitivo, que entenda e respeite este aluno como pessoa, que

possibilite descobrir e revelar quem ele realmente é, seus desejos, suas possibilidades e seus objetivos; pode transcender a aprendizagem e o desenvolvimento do aluno de maneira efetiva.

De acordo com a autora essas interações são ainda mais recorrentes na dança, pois além da comunicação há também proximidade espacial entre os indivíduos durante o processo educativo, seja entre professor e aluno, a fim de corrigir alguma postura ou movimento, quanto entre colegas. Na criação de processos criativos, por exemplo. No entanto, todo e qualquer contato deve ser realizado com o máximo de respeito, atenção e cuidado, criando um ambiente confiável e seguro para ambas as partes.

Afetividade, segundo o Dicionário Priberam (2018) é uma qualidade do afetivo, que demonstra afeto, e este, por sua vez, está ligado a sentimentos como amor, simpatia, amizade, dedicação e afeição. Segundo Lima (2013) a afetividade é parte singular do indivíduo que atua de forma integral, desde a sensibilidade física à interpretação subjetiva das vivências, conscientemente ou não. Influenciam o ser humano em todos os aspectos de sua vida, seja pela “percepção, memória, pensamento, vontade e inteligência, sendo na verdade o componente essencial de equilíbrio e harmonia da personalidade.” (p.14). Dessa forma, a sensibilidade envolve o ser humano dentro de sua completude, reafirmando o conceito de corpo totalidade, visto no capítulo anterior, onde se entende que sensações, emoções, membros e órgãos, são partes de um todo, o indivíduo.

Nessa perspectiva é possível perceber que o ensino presencial na dança pode elevar a aprendizagem do indivíduo, possibilitando que este explore suas habilidades por completo contemplando assim o aprendizado do corpo como totalidade. No recorte específico da dança para o público idoso a presença do professor propicia a demonstração de afeto que, segundo Prochet et. al. (2012), é constatada ao observar as formas expressivas de cuidado que, por sua vez, envolve amor, carinho e amizade. Ou seja, formas de valorizar o outro e o que ele faz ou sente, denotando importância, zelo e interesse.

Além disso, segundo relato das idosas participantes da atividade de dança do Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz, com a aula presencial o suporte, atenção e cuidado são mais efetivos. Elas se sentem contempladas quando há um professor em sala, pois podem tirar dúvidas sobre determinados movimentos e práticas, e se sentem seguras para realizar todos as movimentações, sabendo que serão corrigidas se realizarem alguma postura que possa vir a ser prejudicial a saúde.

De acordo com o que foi visto, seguem trechos de depoimentos de algumas participantes da atividade de dança do Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz, em relação ao ensino de dança na presença:

“com a professora é bem melhor, porque ensina os passos.” Do lar, casada, 60 anos.

“com a orientação, você tem a oportunidade de parar e fazer de uma outra forma e ir corrigindo e isso vai deixando a gente numa postura melhor. [...] quando há um o outro ali corrigindo há um impacto em você, porque a gente tem que parar e se corrigir.” Aposentada, casada, 50 anos.

“Eu gostaria que tivesse sempre um professor aqui né, acho que até pra gente ter mais um motivo pra sair de casa e pra vir, pra começar uma manhã mais alegre, pra gente se movimentar, tem a amizade e o grupo.” Do lar, 52 anos.

“Eu acho que pessoalmente é muito melhor, a interação, a percepção dos movimentos, as correções.” Aposentada, casada, 50 anos.

“a orientação além dela nos motivar a fazer, a gente também se sente melhor.” Solteira, 62 anos.

“você se sente mais segura né, fazer com uma orientação, se errou tem quem corrige, e isso aí vale muito.” Aposentada, casada, 72 anos.

A partir dos depoimentos acima é possível constatar que a dança presencial facilita a aprendizagem, fortalece as relações interpessoais e torna as aulas mais interativas, incentivando-as a exercitar o autoconhecimento na medida que precisam se perceber no tempo, no espaço e na construção de um movimento que é orientado. Além do mais, segundo consta, a presença de um professor que as espera para a aula, as incentiva a ir ao encontro a prática. Quando no primeiro trecho, a participante coloca que com a orientação se tem a oportunidade de “parar e fazer de outra forma” evidencia-se também o fator criativo da dança, que a partir do direcionamento do professor leva-as a buscar novas formas de realizar um mesmo movimento.

É importante ressaltar que os trechos acima foram capturados²⁸ durante a realização da pesquisa de campo no Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz após as participantes terem contato com as duas formas de aula.

²⁸ Depoimento oral, ver Apêndice 7.

5 DANÇANDO A VIDA: CLUBE DA 3ª IDADE

5.1 Identificação do lugar

O Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz da paróquia São Sebastião está localizado na Quadra 21, Lote 111, Setor Leste do Gama-DF. Segundo arquivos da paróquia o clube surgiu como projeto na campanha da fraternidade de 2003 que tinha como tema “Fraternidade e pessoas idosas” e lema “Vida, dignidade e esperança”. Desde então criou-se um espaço com o intuito específico de desenvolver atividades direcionadas a idosos.

Com a adesão e participação da comunidade, o clube conquistou espaço e teve sua importância reconhecida pelo Conselho Nacional Dos Direitos dos Idosos e pela Secretaria dos Idosos, dentre outros que prestam atendimento a este público.

É importante ressaltar que o Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz já foi palco de pesquisa anteriormente. A pesquisa em questão foi realizada por Elisamar Pinto Moraes, no ano de 2009 e tinha o intuito de investigar a “Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada, desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso Nina Maria Cruz no Gama, Distrito Federal”. Este trabalho, como já dito em seu título, focava essencialmente nos benefícios da atividade física para a autoestima das idosas, diferentemente da pesquisa realizada atualmente, onde o objetivo é analisar os benefícios da dança para a vida de idosos adeptos da prática. Quando questionadas, nenhuma das participantes da atual pesquisa disseram ter participado deste estudo.

Atualmente o espaço disponibiliza atividades culturais (palestras, passeios, exposições), educativas (alfabetização, informática, idiomas, campanhas preventivas), físicas (ginástica, yoga, pilates), artísticas (dança, canto), sociais (socialização), e artesanais (crochê, bordado, pintura, costura), além de atendimento psicológico.

Os beneficiários são pessoas da comunidade e do entorno, a maioria aposentados que contribuem mensalmente com uma taxa de R\$10,00, usada para compra de produtos de limpeza e mantimentos. Na cozinha há água, café e sucos à disposição dos professores e dos participantes das aulas. As tarifas de água, gás e energia elétrica são custeadas pela paróquia São Sebastião.

Todos os professores, psicólogos, facilitadores e monitores do local prestam serviços voluntários ao clube, exceto pela administradora do espaço que é contratada da paróquia.

Atualmente o clube reúne cerca de 300 idosos inscritos no projeto, dentre os quais 200 são participantes ativos em alguma das atividades ofertadas.

5.2 Sobre as aulas de dança

As aulas de dança tiveram início no ano passado, 2017, se originando do desejo de um grupo de alunas que queriam praticar uma atividade física, mas que não se sentiam à vontade e nem estimuladas pelos exercícios aeróbicos da ginástica. Com isso iniciou-se um trabalho direcionado por uma educadora física que ministrava aulas de Zumba²⁹. Entretanto, após um período de tempo, esta professora teve que se ausentar por motivos de saúde e as aulas foram suspensas.

Com o passar do tempo as alunas começaram a sentir falta das aulas de dança e começaram a cobrar a administradora para que essa tomasse uma medida a respeito. Com a falta de profissionais da área com disponibilidade para dar as aulas, a solução encontrada foi projetar na parede da sala de dança vídeo aulas com coreografias. Os vídeos utilizados eram de um professor virtual (como elas chamam) que postava em seu canal coreografias com um grau mínimo de dificuldade. Como descrito no capítulo anterior, videoaulas representam uma forma de ensino que utiliza a captura de imagem e som em ações de formação ou aulas.

Diante dessa realidade, as alunas se dividiam pelo espaço, mantendo sempre a frente para a projeção e tentavam repetir as movimentações realizadas no vídeo. As aulas de dança são realizadas duas vezes na semana, acontecendo às terças-feiras e quintas-feiras das 9:00 às 10:00 horas da manhã.

5.3 Dançando com elas

Quando iniciei essa pesquisa, em setembro de 2018, as aulas ainda eram estruturadas a partir de vídeos do YouTube projetados para que elas reproduzissem o que era feito pelo “professor virtual”, como elas mesmos denominam. Durante as duas primeiras aulas, apenas

²⁹ Zumba é uma modalidade de exercício físico proveniente do desenvolvimento da ginástica aeróbica e se constitui como uma mistura de dança com ginástica, que incorpora músicas latinas e internacionais. (*Instructor Training Manual*, 2010 apud Sartor, Bom, 2015)

observei e dancei com elas. Meu intuito era conhecê-las e deixar que elas me conhecessem, ao mesmo tempo que realizava uma pesquisa diagnóstica para estruturar o planejamento dos encontros seguintes.

Comecei a ministrar aulas a partir do nosso terceiro encontro, neste, antes de iniciarmos a prática, conversei com elas sobre nossos limites. Pedi para que elas respeitassem seus limites, não se forçando a fazer movimentos que causasse dor ou desconforto extremo. Pedi também para que conversassem comigo caso sentissem alguma dificuldade ou incômodo durante as aulas, pois deste modo eu poderia adaptar os movimentos e situações a fim de torná-los não prejudiciais às particularidades de cada uma.

A princípio os conteúdos conversavam diretamente com o que elas estavam acostumadas, pois tinham o intuito de não causar mudança drásticas na rotina delas. Aos poucos, conforme o tempo ia passando, fui introduzindo novos conteúdos e dinâmicas. O objetivo era trazê-las do movimento que até então era apenas mecânico, para um movimento consciente, onde elas pudessem perceber sua construção e seus reflexos sensíveis e expressivos.

A partir daí passei a estruturar as aulas de forma a atender tantos aos meus objetivos como pesquisadora quanto o anseio delas por uma dança divertida, com foco na queima de calorias e nos exercícios físicos. As novas dinâmicas e temáticas, além de cumprir com os objetivos da aula tinham a intenção de mostrar que a dança tinha mais a oferecer caso quisessem, e se dispusessem, à experimentar.

Durante os primeiros encontros, realizei o levantamento diagnóstico com o objetivo de investigar que tipos de danças e músicas elas mais gostavam. As aulas foram estruturadas a partir desses dados, com a intenção de trabalhar uma temática por semana. Dessa forma, o conteúdo era introduzido na primeira aula da semana e reforçado na segunda com a adição de mais algum elemento que mantivesse a dinâmica e o diferencial das aulas.

Acredito que dançar junto com elas foi uma importante escolha metodológica. A troca, o compartilhamento e o dançar com elas, tinha a intenção de mostrar que elas não estavam sozinhas e que podiam ficar à vontade, pois a diversão, o prazer e o aprendizado eram para todas. Na proporção que aprendiam sobre dança comigo, eu aprendia sobre vida com elas. Aprendi mais sobre minha importância e meu papel como professora, assim como tentei levar para elas a importância e a beleza de se entender dentro da totalidade do ser.

Para isso, utilizei diversos recursos didáticos. Um deles foi a brincadeira da pausa, onde elas deviam fazer poses ao final de cada música. A princípio elas faziam apenas para cumprir uma orientação minha, porém com a prática percebi que além de uma pausa criativa,

aquela dinâmica fazia com que elas explorassem a feminilidade, na medida em que brincavam de fazendo “charme” durante as poses, o que repercutia diretamente na autoestima delas.

Com isso, no decorrer do processo a brincadeira das poses evoluiu para um momento fotografia, onde eu pedia para que elas imaginassem que havia um fotógrafo registrando várias fotos nossas. Essa dinâmica era realizada toda vez que acontecia um intervalo entre as músicas. Nestes momentos elas se soltavam e se divertiam fazendo poses solos, em duplas ou em grupos. Além de trabalhar a autoestima, essa dinâmica fez com que as alunas prestassem mais atenção na música, pois precisavam perceber quando esta estava acabando para criar as poses, o que foi importante pois os movimentos tornaram-se mais conscientes e menos mecânicos. Elas não estavam mais apenas reproduzindo movimentos, estavam conscientemente tornando-se atentas aos demais estímulos.

Outro aspecto metodológico que explorei foi o uso da imagem como recurso para o aperfeiçoamento do movimento. Eu pedia para que elas imaginassem que tinham pincéis nas extremidades do corpo e que estes criavam desenhos no espaço quando elas se moviam, em seguida as orientava a visualizar os desenhos que haviam surgido.

Na medida em que foram se mostrando confortáveis em desenhar e visualizar estes desenhos, propus que utilizassem a criatividade para criar os desenhos que quisessem ao longo do espaço, ou o contrário, realizar os movimentos que quisessem e observar que desenhos resultariam.

Em razão das diferentes dinâmicas utilizadas e da riqueza dos resultados obtidos a partir das percepções e singularidades das alunas, senti a necessidade de realizar rodas de conversas ao final das aulas, para que pudéssemos sistematizar os aprendizados do dia e também para que elas pudessem compartilhar com o grupo tudo o que geralmente falavam apenas para mim.

Não foi possível realizar esses *feedbacks* diariamente, pois logo percebi que algumas alunas ficavam impacientes logo que sentávamos para conversar, demonstrando o desejo de ir embora já que no ponto de vista delas a aula já havia chegado ao fim. Entretanto, sempre que possível insistia para que tivéssemos estes momentos, tamanha era sua importância para o registro dos resultados que estavam sendo alcançados, e também para que estes pudessem ser percebidos por elas.

Entretanto, diante dessa problemática, elaborei outros métodos que suprissem a função da roda de conversa, quando esta não era possível. Dentre esses, utilizei painéis³⁰ onde elas

³⁰ Ver Apêndice 5.

podiam escrever coisas relacionadas a aula, como conteúdos aprendidos, sentimentos, lembranças ou emoções suscitadas durante as atividades; utilizei também dinâmicas onde elas tinham que dizer uma única palavra que representassem toda a aula; algumas vezes pedi para elas conversassem em dupla registrando de uma para a outra o que haviam aprendido no dia; e por último, quase no fim desta pesquisa, pedi para quem quisesse e se sentisse a vontade, que escrevesse um textinho para mim refletindo sobre as aulas, a prática de dança e as percepções individuais relacionadas aos nossos encontros.

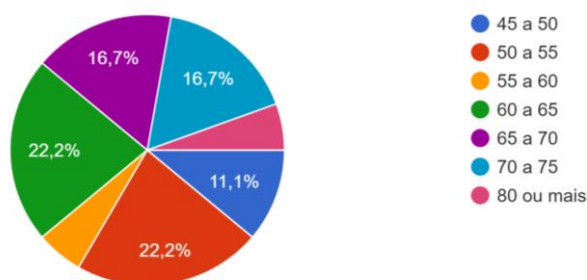
5.4 Análise de dados

As treze aulas de dança aqui analisadas ocorreram no Clube da 3ª Idade Nina Maria Cruz no ano de 2018. Os dados coletados correspondem aos meses: setembro, outubro e início de novembro. Foram coletados por meio de questionários, entrevistas e observações das aulas. Os questionários foram aplicados no início da pesquisa e reaplicados no final da mesma.

Inicialmente as aulas contavam com 18 (dezoito) participantes, no entanto, atualmente conta com quase 25 (vinte e cinco) alunas. Apesar do aumento de participantes só serão analisados aqui os dados quantitativos referentes às alunas que participaram desde o início da pesquisa.

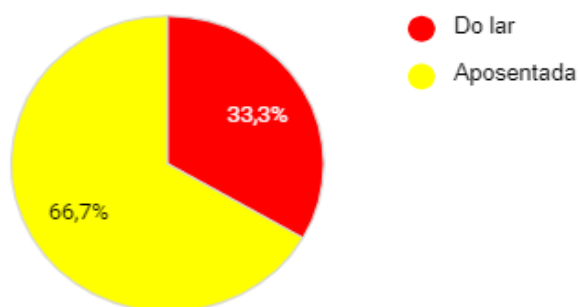
A idade das participantes varia de 49 (quarenta e nove) anos a 82 (oitenta e dois) anos (Figura 1), sendo que as mais novas, na maior parte das vezes, começaram a participar por convite das mães, irmãs ou cunhadas e resolveram continuar alegando que quanto mais cedo começarem a se cuidar melhor será o futuro. Entre elas, 66,7% já são aposentadas, como pode ser visto na Figura 2.

Figura 1: Faixa etária



Fonte: Dados da pesquisa

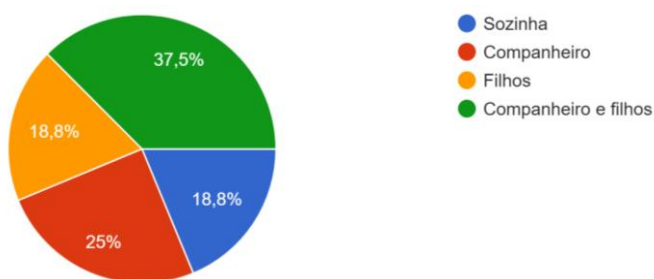
Figura 2: Estado profissional



Fonte: Dados da pesquisa

Residentes do Gama-Df, 37,5% das participantes moram com companheiros e filhos, 25% moram só com os companheiros, 18,8% moram só com os filhos e 18,8% moram sozinhas (Figura 3). Possuem diferentes graus de escolaridade, tendo desde alunas não alfabetizadas a alunas com mais de uma formação superior.

Figura 3: Quem mora com você?



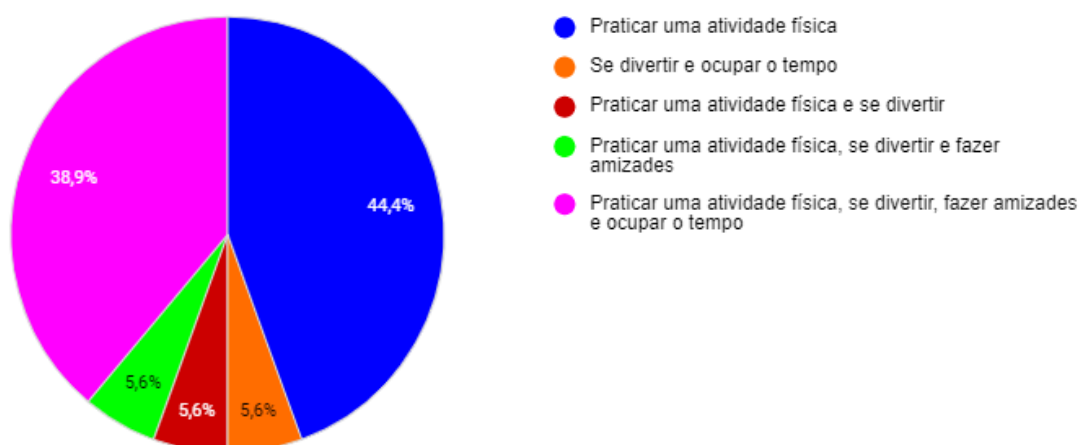
Fonte: Dados da pesquisa

No primeiro questionário aplicado havia uma questão onde elas deveriam assinalar as alternativas que mais se aproximassem de suas principais intenções ao frequentar as aulas de dança, tendo também um espaço livre para que elas anotassem qualquer outra motivação não mencionada nas opções. De acordo com os dados coletados, a principal intenção delas consistia em praticar uma atividade física (44,4% marcaram somente essa opção), seguidas de outras alternativas tais como: se divertir, ocupar o tempo e fazer amizades, verificar Figura 4.

Ao final da pesquisa foi aplicado novo questionário, com perguntas a fim de averiguar se houve alguma mudança nas respostas. Nesta nova coleta de dados foi possível observar que as participantes estavam considerando novos parâmetros e motivações como estímulos

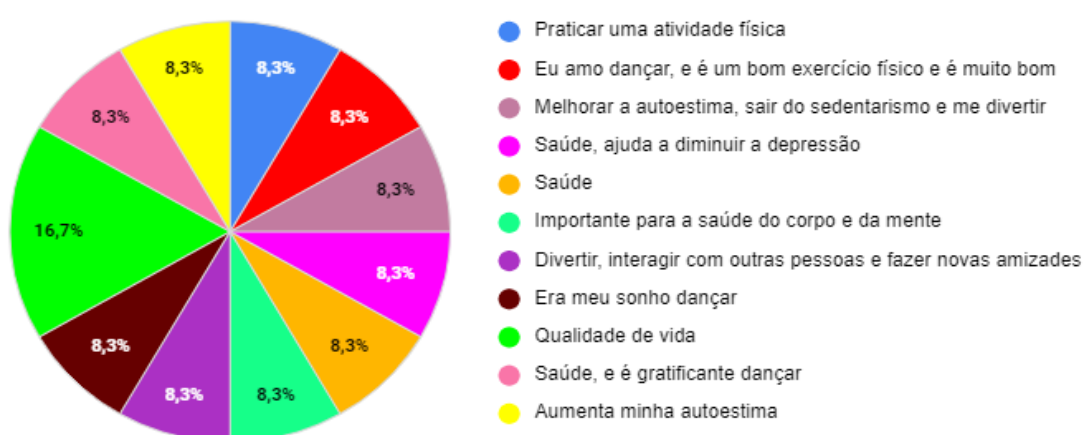
importantes da aula. Entre eles melhor qualidade de vida, aumento da autoestima, interação social, benefícios a saúde e o apreço pela dança (Figura 5).

Figura 4: Principal intenção ao vir fazer as aulas (Questionário 1)



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 5: Principal intenção ao vir fazer as aulas (Questionário 2)



Fonte: Dados da pesquisa

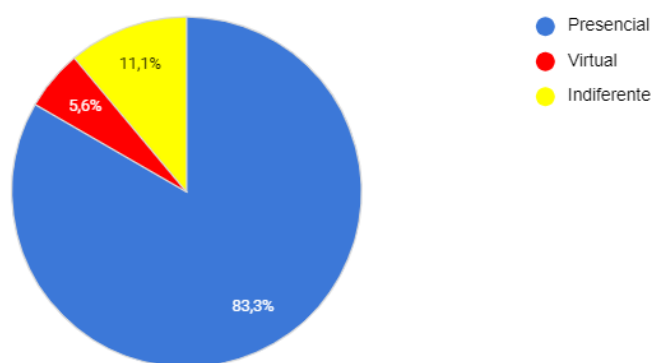
Como anterior a esta pesquisa as participantes faziam aula através de um aparato tecnológico, por meio de videoaulas, fez-se necessário um levantamento sobre as principais

diferenças observadas entre os dois métodos de aulas, o que mais proporcionava benefícios e qual elas preferiam. A intenção, é claro, não era promover uma disputa, pois ambos possuem benefícios, vantagens e desvantagens quando comparados.

Entretanto, diante da realidade vivenciada por elas, onde as videoaulas não eram direcionadas especificamente para o público idoso, há algumas ressalvas a se fazer quando comparada às aulas presenciais. É importante ressaltar que se as videoaulas em questão tivessem sido estruturadas especificamente para este público as respostas obtidas poderiam ser um pouco diferentes.

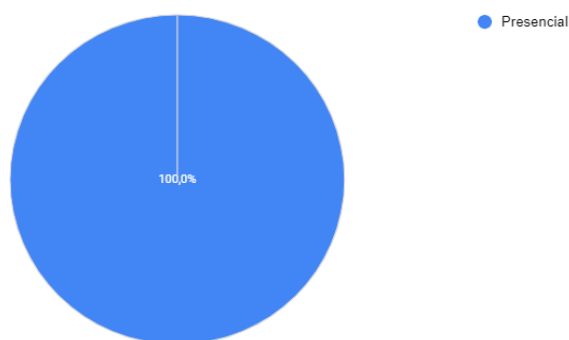
Segundo o levantamento realizado no início da pesquisa, 83,3% das participantes preferiam fazer aula com um professor presencial, 5,6% preferiam videoaulas (professor virtual) e 11,1% eram indiferentes a questão argumentando que ambos eram igualmente benéficos. No final da pesquisa, quando o questionamento foi refeito, 100% das participantes responderam que preferiam aula com um professor presente em sala verificar Figuras 6 e 7.

Figura 6: Preferência entre professor virtual e presencial (Questionário 1)



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 7: Preferência entre professor virtual e presencial (Questionário 2)



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com elas, as principais diferenças observadas entre o ensino da dança por meio dos vídeos e o ensino da dança na presença estão relacionadas a forma como são orientadas e a interação entre professora e alunas. Segundo as participantes, as orientações da professora presencial são pontuais e levam em consideração as dificuldades de cada uma, prestando atenção no grupo ao mesmo tempo que proporciona atendimento individual (ver Figura 8). Além do mais, as alunas disseram gostar do fato da professora acompanhá-las durante as danças, dançar junto é importante para elas. Já com o professor virtual elas acabam ficando à deriva, por não conseguir acompanhá-lo na velocidade e/ou movimentos, argumentando ainda que sentem medo de não realizar o movimento corretamente e acabar com dores ou machucadas de alguma forma. Além disso, algumas alunas alegaram não conseguir acompanhar os passos de dança com precisão por conta de problemas nas vistas que impedem de enxergar com definição o que está sendo transmitido pelo projetor, principalmente quando o dia está muito claro o que acaba por clarear a sala também.

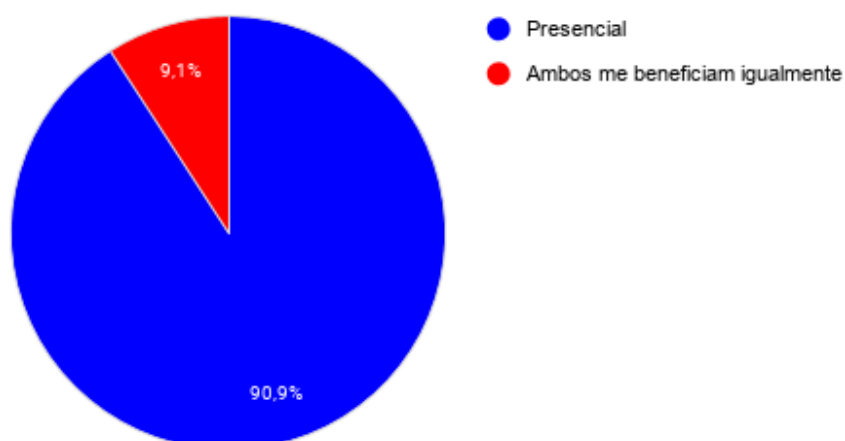
Assim sendo, ainda de acordo com as respostas obtidas através dos questionários, as aulas em que elas disseram obter mais benefícios foram as aulas presenciais (90,9%, ver Figura 10), pois é mais fácil e divertido aprender; há mais calor humano, e a professora está sempre por perto para demonstrar movimentos e tirar dúvidas.

Figura 8: Principais diferenças entre o ensino da dança por meio dos vídeos e o ensino da dança na presença



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 9: Em qual aula obteve mais benefícios?



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com os resultados do primeiro questionário os principais benefícios observados pelas participantes se relacionavam com bem-estar, saúde, autoestima, fortalecimento muscular e disposição, dentre outros (Figura 10). Todos fazem referência a

elementos do envelhecimento saudável e com qualidade de vida, conceituados no primeiro capítulo (p.14).

Os benefícios aqui descritos representam os reflexos práticos das informações trazidas nos primeiros capítulos: a prática de dança, segundo os autores e de acordo com os dados colhidos por meio dos questionários e entrevistas, proporciona bem estar físico e emocional; maior disposição para a realização de atividades diárias; melhora na autoestima; fortalecimento muscular; condicionamento respiratório e amplia a coordenação motora entre outros fatores.

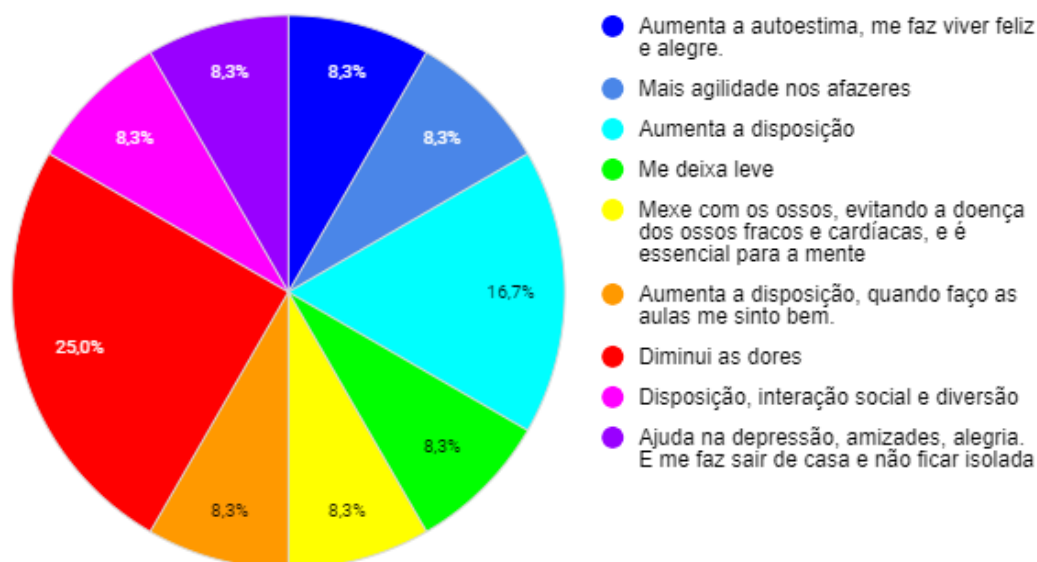
Considerando os dados obtidos com o segundo questionário, as participantes mencionaram melhorias na agilidade e na qualidade do sono; diminuição das dores corporais; sensação de bem-estar; prevenção de doenças e controle dos sintomas da depressão (Figura 11). Os fatores citados podem ser categorizados em aspectos biológicos, sociais ou psicológicos do idoso.

Figura 10: Benefícios obtidos através da dança (Questionário 1)



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 11: Benefícios obtidos através da dança (Questionário 2)



Fonte: Dados da pesquisa

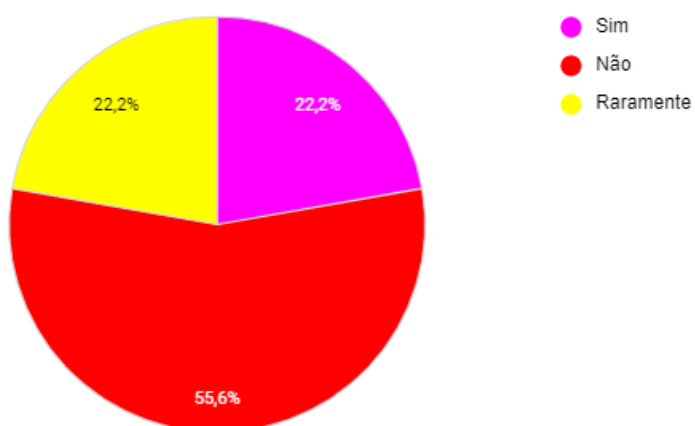
Além dos já referidos benefícios, durante as entrevistas foi constatado que as aulas de dança influenciaram na mudança de conceitos culturalmente criados e alimentados. Várias participantes, principalmente as de mais idade, relataram que quando eram mocinhas os pais não as deixavam dançar e não permitiam que fossem a festas. Com isso, cresceram sem a vivência da dança, porém com esse desejo interno de aprender a dançar.

Quando maduras, tentaram aprender, contaram, mas como não tinham prática nem o costume de dançar em público, acabavam constrangidas e com medo do ridículo (risadas ou julgamentos). Entretanto, após começarem as aulas de danças, elas se sentiram livres para arriscar. De acordo com elas, o formato da aula, o fato de ser em grupo, e de todas estarem aprendendo juntas, traz segurança e conforto, possibilitando que aprendam sem medo de serem julgadas ou reprimidas. E aprendendo se sentem mais confortáveis e seguras para dançarem em outros lugares, tais como festinhas de família ou amigos. Comparando os gráficos é possível constatar que após a participação das aulas o número de alunas que estão dançando fora do ambiente de aula aumentou em 11,1%, ver Figura 12 e Figura 13.

E dessa forma começam a ver que ser feliz e fazer o que se gosta tem mais importância do que a opinião de outros. Uma das alunas contou que antes das aulas ela era

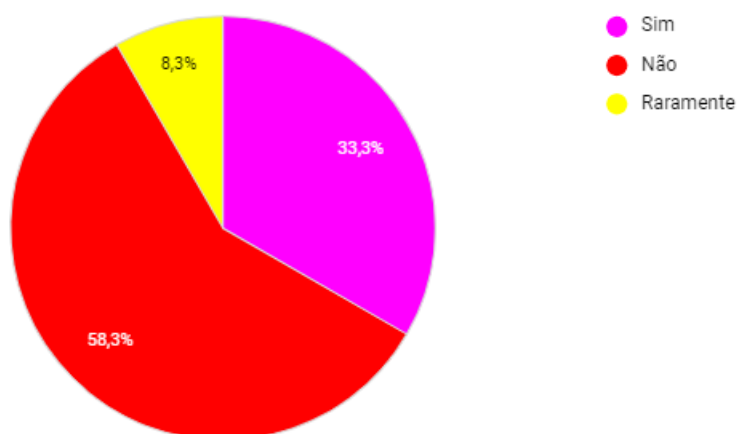
uma pessoa travada, que não dançava para não passar “vexame”, mas que após começar a fazer aulas tinha mudado sua visão sobre a dança e que “na verdade a gente tem é que se liberar e esperar que os outros também estejam se divertindo com a gente.”. E completa com a seguinte frase “o meu corpo é puro movimento e eu posso deixar isso acontecer.”.

Figura 12: Você costuma dançar fora das aulas? (Questionário 1)



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 13 - Você tem dançado fora das aulas, nas últimas semanas? (Questionário 2)



Fonte: Dados da pesquisa

Em uma das últimas aulas contabilizadas³¹ para a pesquisa, foi pedido para que as participantes que tivessem disponibilidade e interesse, escrevessem um pequeno texto falando sobre a aula do dia, as aulas em geral ou como se sentem ao frequentá-las. Para finalizar, fica aqui o registro de uma das mensagens recebidas:

Figura 14: Mensagem

30 de outubro de 2018

A aula hoje trabalhou o movimento, espaço, auto-estima, descontração, interação e acima de tudo a diversão. Tivemos momentos onde retomamos deliciosas recordações. A professora nos levou a percepção de movimentos de estúdios, os vezes desbalanceados, e contextualizou a aula ao som de músicas dos anos 60, que mexeu com a emoção, foi simplesmente mágico.

Avalio que nossos aulas, começaram lá atrás, nos passos pequenininhas, chegando à exploração dos grandes passos/movimentos ou seja da timidez ao empoderamento.

Obrigada Professora

Fonte: Resultados da pesquisa

³¹ Diz-se contabilizada, pois elas continuam e continuarão acontecendo mesmo após o fim deste trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho, ao longo de seu desenvolvimento, teceu observações e realizou pesquisas sobre definições e conceitos de velhice; sobre o crescimento demográfico desse grupo etário e sobre como isso se reflete na sociedade. A partir destes dados observou-se que o aumento populacional de idosos fez e faz necessário a criação de novos projetos/programas que os abrigue e forneçam suporte para um envelhecimento saudável. Dentre esses programas foi analisado a contribuição da dança para os idosos adeptos da prática.

A dança, por ser uma atividade artística e ao mesmo tempo prática física, possui a capacidade de levar o ser humano à sua totalidade, por explorar desde a fisicalidade até sentimentos e memórias. Passa por aspectos biológicos, sociais, psicológicos e culturais. Nesta perspectiva, realizou-se um estudo de observação descritivo e explicativo de uma averiguação: a prática de dança na vida dos idosos.

Foram utilizados diferentes instrumentos para a coleta de dados, tais como questionário, entrevista e observação participante. Este primeiro foi efetuado em dois momentos distintos, no início e no final da pesquisa, e manteve basicamente os mesmos questionamentos. O fato de os questionários terem sido estruturados a partir de perguntas abertas possibilitou que as participantes tivessem liberdade para colocar o que realmente sentiam e percebiam em relação a dança, não sendo assim influenciadas por possíveis alternativas de um questionário fechado.

Já as entrevistas foram realizadas ao longo do desenvolvimento da pesquisa. Estas permitiram um maior contato com as participantes, com suas histórias e com suas percepções inerentes a prática de dança, acentuando assim as possíveis colaborações e influência da dança no dia-a-dia delas.

As observações³², realizadas de maneira sistemática e contínua, permitiram registrar os acontecimentos diários, salientando as demandas das aulas, tais como dificuldades, descobertas e aprendizados, possibilitando além da coleta de dados, a reflexão sobre as escolhas metodológicas mais eficazes e produtivas. Assim como permitiram acompanhar de forma sistêmica o desenvolvimento das participantes, apontando resultados e evoluções.

A partir destas ferramentas de investigação em consonância com os objetivos propostos, foi possível constatar que a dança dentro de suas potencialidades representa uma atividade de cunho benéfico para o idoso, possibilitando que este realize uma atividade física

³² Ver Apêndice 4.

que fortalece a musculatura e o condicionamento físico, ao mesmo tempo que o acolhe dentro de suas individualidades, incentivando-o a se conhecer, promovendo saúde física e emocional e trabalhando a potencialidade e autonomia na medida em que se transforma pensamento em movimento e movimento em reflexão.

Nesse sentido, além do que já foi apontado, foi possível perceber que a dança dentro de seu fazer artístico consegue alcançar o idoso de forma única. Tocando mais que o seu externo, indo além do seu físico, e dessa forma permitindo que ele também vá além de suas definições ou limitações físicas, levando-o a se perceber como ser inteiro, a se entender como ser uno que sente, pensa e age numa simbiose única. E isso é lindo! Foi gratificante poder observar a evolução das participantes e ver a alegria delas diante de pequenas vitórias, pequenos detalhes que fazem toda a diferença e que de imediato pregava um brilho inabalável no olhar de cada uma.

Ressaltando que a dança quando trabalhada na presença é ainda mais potente, pois permite que o profissional esteja disponível e atento para atender as particularidades que surgem no dia-a-dia, abrindo espaço para que este tenha um olhar amplo sobre a pessoa que dança, observando e dando importância a todos os fatores que moldam aquela pessoa naquele dia, naquele momento, viabilizando usar o fazer artístico da dança como caminho para amenizar dores, tristezas e dissabores da vida.

No entanto, apesar dos resultados obtidos, é necessário dizer que se a presente pesquisa tivesse tido um prazo maior para observação, análise e acompanhamento do estudo de caso, as respostas obtidas poderiam ser ainda mais pontuais e profundas. Além do mais, com um prazo maior seria possível analisar pontualmente às indagações que foram surgindo no decorrer do processo. Dentre as várias questões levantadas, fica o desejo de ver um aprofundamento da relação entre a dança e a depressão, por exemplo, de ver qual o papel específico que a dança ocupa nesse combate e/ou controle dessa doença.

Nesse sentido, dada a importância do assunto, espera-se que o presente trabalho incentive colegas da área a buscar e realizar mais pesquisas sobre o tema, ampliando assim o conhecimento a respeito da relação entre o idoso e a dança, na medida em que se propague este saber, possibilitando alcançar um percentual maior de pessoas e consequentemente aumentando assim o número de beneficiados.

Através dos dados coletados e das observações diárias fica visível a mudança que a dança trouxe para a vida das idosas participantes desta pesquisa. Diariamente elas expressavam contentamento e relatavam como estavam se sentindo após o início das aulas. Algumas falavam sobre como estavam dormindo e respirando melhor; outras contavam que as

dores na coluna e nos joelhos haviam diminuído; muitas expressavam como estavam felizes consigo mesmo e como a autoestima se elevava nas últimas semanas.

Foi importante perceber como a dança influencia no dia-a-dia delas, e como elas perceberam e receberam essa influência. Foi possível notar, ao longo das aulas, que o deslumbramento do fruir da dança foi aos poucos sendo dividido com o encantamento de perceber-se capaz de dançar e de produzir arte ao mesmo tempo em que realizavam uma atividade prazerosa e divertida.

Desse modo, conclui-se que a dança além de proporcionar bem estar, tem potencial para contribuir ativamente na vida do idoso, permitindo que este se expresse, exercite-se, compreenda-se e ame-se dentro de sua inteireza, o que o faz considerar tudo aquilo que de alguma forma, constrói ou construiu o que ele é hoje. Evidenciando que enquanto existir vida ainda haverá tempo para se fazer o que se gosta; para aprender; para amar e ser feliz.

REFERÊNCIAS

AFETIVIDADE. In: DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa. 2008-2013. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/afetividade>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

AFETO. In: DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa. 2008-2013. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/afeto>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

ALMEIDA, A.M.O., CUNHA, G.G. **Representações Sociais do Desenvolvimento Humano.** Psicologia: Reflexão e Crítica, Rio Grande do Sul: Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v.16, n.1, p.147-155, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v16n1/16806.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2018.

ANDRADE, M.A.R. **Estigma e Velhice: ensaios sobre a manipulação da idade deteriorada.** Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v.14, n.1, p.79-97, 2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6928/5020>>. Acesso em: 22 out. 2018.

BARBIERI, M.A. **Velhice: melhor idade?** O mundo da saúde, v.36, n.1, São Paulo: Centro Universitário São Camilo, p.116-119, 2012. Disponível em: <http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/90/17.pdf>. Acesso em: 20 de out. 2018.

BARBOZA, N.M. et al. **Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.17, n.1, p.87-98, 2014. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838834010>>. Acesso em: 28 out. 2018.

BARRETO, Débora. **Dança...: ensino, sentidos e possibilidades na escola.** 3 ed. Campinas-SP: Autores Associados, 2008.

BEAUVOIR, S. de. **A velhice.** 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BELONI, B. **8 tipos de agachamento para tonificar e fortalecer os glúteos.** Ativo Saúde, 2018. Disponível em: <<https://www.ativosaude.com/fitness/tipos-de-agachamento/>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

BENEDETTI, T.B., PETROSKI, E.D., GONÇALVES, L.T. **Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v.5, n.2, p.69 - 74, 2003. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/profile/Edio_Petroski2/publication/26452377_Exercise_activit_y_and_self-imageself-esteem_in_nursing_home_residents/links/0fcfd50e5f49c207f4000000.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2018.

BUKSMAN, Rodrigo. **Quedas: Uma questão de prevenção**. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. [20--] Disponível em: <<https://sbgg.org.br/quedas-uma-questao-de-prevencao/>>. Acesso em: 21 out. 2018.

CANDEIAS, C.N., CARVALHO, L.H.P. **O uso de videoaulas como ferramenta no processo de ensino em química**. Aracaju: Simpósio Internacional de Educação e Comunicação - SIMEDUC, n.7, 2016. Disponível em: <<https://eventos.set.edu.br/index.php/simeduc/article/viewFile/3306/1234>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

CARVALHO, F.F. **Como o idoso pode manter a capacidade de realizar as atividades do dia a dia?** Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. [20--] Disponível em: <<https://sbgg.org.br/como-o-idoso-pode-manter-a-capacidade-de-realizar-as-atividades-do-dia-a-dia/>>. Acesso: em 21 out. 2018.

CASTRO, C. R. N., RODRIGUES, R. A. P. **O idoso e a aposentadoria**. Rev. Esc. Enf. USP. v.26, n.3, p.275-288, 1992. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/download/136558/132310>>. Acesso em: 02 de nov. 2018.

CAVASIN, C. R. **A dança na aprendizagem**. Tese. (Pós-graduação em Educação Física) - Associação Educacional Leonardo da Vinci, Instituto Catarinense de Pós-Graduação, 2010. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Arte/artigos/danca_aprend.pdf>. Acesso em: 28 out. 2018.

COMISSÃO DE DIREITOS HUMANOS. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946**. São Paulo: Universidade de São Paulo. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

CUPERTINO, A.P.F.B., ROSA, F.H.M., RIBEIRO, P.C.C. **Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos**. Psicol. Reflex. Crit., v.20, n.1, pp.81-86, 2007. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/prc/v20n1/a11v20n1.pdf>>. Acesso em: 23 de out. 2018.

DULLIUS, Jane., MENDES, Ana Carolina de S. S. D. **Manifestações Rítmicas e Expressivas**. Educação física a distância: módulo 3. Brasília: Universidade de Brasília, p.21-93, 2008.

FERREIRA, Larissa. **Dança Transmídia: As Táticas do Corpo Composto**. Tese (Doutorado em Artes) – Universidade de Brasília. Brasília, 2016. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/23659/3/2016_LarissaFerreiraRegisBarbosa.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2018.

FONSECA, C.C., VECCHI, R.L., GAMA, E.F. **A influência da dança de salão na percepção corporal**. Rio Claro: Motriz Revista de educação física, v.18, n.1, p.200-207, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n1/v18n1a20>>. Acesso em: 30 out. 2018.

FORTES, F.M. **A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas**. Anuário da Produção Acadêmica Docente, São Paulo: Faculdade Anhanguera de Jacareí, v.2, n.3, p.419-433, 2008. Disponível em: <<http://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/1577/1/v.2,%20n.3,%202008-419-433.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2018.

FREIRE, I.M. **Dança-Educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento**. Cad. Cedes, Campinas, v.21, n.53, p. 31-55, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/ccedes/v21n53/a03v2153.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

FUX, María. **Dança, experiência de vida**. São Paulo: Summus, 4º ed., 1983.

GARCIA, J. L. et al. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires: Revista Digital EFDeportes, v.14, n.139, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 31 out. 2018.

GOUVEIA, S.M.S. **A Dança no Contexto Educativo: Um Espaço de Inclusão** Contributos da Modalidade Artística de Dança na Região Autónoma da Madeira para o Desenvolvimento de Crianças com Necessidades Educativas Especiais. Dissertação. (Mestrado em Arte e Educação) - Universidade Aberta, Lisboa, 2014. Disponível em: <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/3427/1/TMAE_S%C3%B3niaGouveia.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2018.

GONÇALVES, J.P. **Ciclo Vital: início, Desenvolvimento e Fim da Vida Humana Possíveis – Contribuições Para Educadores**. Revista Contexto e educação, v.31, n.98, Rio Grande do Sul: Editora Unijuí, p.79-110, 2016. Disponível em: <<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/5469>>. Acesso em: 26 out. 2018.

GUIA DE POLÍTICAS, PROGRAMAS E PROJETOS DO GOVERNO FEDERAL. **Compromisso Nacional para o Envelhecimento Ativo – Brasil**. Neusa Pivatto Müller

(Org.). Brasília: Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/1436207288_Guia_de_poli_ticas_pu_blicas_2015.pdf>. Acesso em: 26 de out. 2018.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. 2018. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 20 out. 2018.

IDOSO. In: DICIONÁRIO Michaelis. Ed. Melhoramentos, 2018. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/idoso/>>. Acesso em: 15 nov. 2018.

INTERPESSOAL. In: DICIONÁRIO Priberam. 2008-2013. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/interpessoal>>. Acesso em: 16 nov. 2018.

LANGEVIN, A. **A construção social das idades: mulheres adultas de hoje e velhas de amanhã**. Caderno CRH, Salvador, n.29, p.129-149, 1998. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/crh/article/view/18696>>. Acesso em: 04 out. 2018.

LEAL, I.J., HAAS, A.N. **O Significado da dança na terceira idade**. Passo Fundo-RS: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, p.64-71, 2006. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/56/49>>. Acesso em: 01 nov. 2018.

LÉVY, Pierre. **O que é o virtual**. Trad. Paulo Neves. São Paulo: ed. 34, 1996. Disponível em: <http://www.mom.arq.ufmg.br/mom/arq_interface/6a_aula/o_que_e_o_virtual_-_levy.pdf>. Acesso em 01 nov. 2018.

LIMA, Ana P. R. **Dança para Síndrome de Down: uma análise dos benefícios da dança para os portadores de Síndrome de Down**. Monografia (Especialização em Educação e Promoção de Saúde). Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2010. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1294/1/2010_AnaPaulaRodriguesLima.pdf>. Acesso em: 30 out. 2018.

LIMA, Maria.G.S. **A afetividade e suas relações no processo de ensino e aprendizagem**. Monografia. (Pós-Graduação Lato Sensu em Psicopedagogia Clínica e Institucional com Ênfase em Gestão Escolar) - Núcleo de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão, Faculdade Kurios, Iguatu- CE, 2008. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/9291600/Afetividade-No-Processo-Ensino-Aprendizagem>>. Acesso em: 03 nov. 2018.

MARTINS, Leonam. **Prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. [20--] Disponível em:

<<https://sbgg.org.br/prevencao-de-doencas-e-promocao-da-saude-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 20 out. 2018.

MENDES, Ana Carolina de S. S. D. **Autonomia e conexões em dança: um diálogo com a tecnologia e o jogo**. Dissertação (Doutorado em Arte) - Universidade de Brasília, Instituto de Artes Visuais, Programa de Pós-Graduação em Artes, Brasília, 2013.

MENDES, Ana Flávia M. **Imanências na tela: a dissecação artística do corpo mediada pelas tecnologias da videodança**. O Percevejo online - Periódico do programa de pós-graduação em artes cênicas - PPGAC/UNIRIO, v.2, n.2, 2010. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/viewFile/1461/1293>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

MENDES, Ana Sibeles de C. **Comparação de parâmetros da marcha de idosas sedentárias submetidas a treinamento de musculação e ginástica**. In: Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia, n.1, 2014. São Paulo. Anais CBGG... São Paulo: AC Farmacêutica, 2014, p.466-467. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/1479477498_Anaais_CBGG_-_Verso_final.pdf>. Acesso em: 21 out. 2018.

MINAYO, M.C.S., HARTZ, Z.M.A., BUSS, P.M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2018.

MORAES, E.P. **Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada, desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso 'Nina Maria Cruz' no Gama, Distrito Federal**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Universidade Católica de Brasília, Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, Brasília, 2009. Disponível em:<<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4040831.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2018.

MORETTI, Isabella. **Metodologia de Pesquisa do TCC: conheça os tipos e veja como definir**. Via Carreira. Set. 2018. Disponível em: <<https://viacarreira.com/metodologia-de-pesquisa-do-tcc-110040/>>. Acesso em: 27 out. 2018.

MORFOLOGIA. In: DICIONÁRIO do Aurélio, 2018. Disponível em:<<https://dicionariodoaurelio.com/morfologia>>. Acesso em: 31 out. 2018.

NETTO, F.L.M. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso**. Pensar a Prática, Goiás: Universidade Federal de Goiás, v.7, n.1, p. 75-84, 2004. Disponível em:<<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/66>>. Acesso em: 04 out. 2018.

OSSONA, Paulina. **A educação pela dança**. São Paulo: Summus, 6º ed., 2011.

PARADELLA, Rodrigo. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Agência de Notícias IBGE. Editoria: Estatísticas Sociais. Abr. 2018, atualizado em out. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 20 out. 2018.

PLENITUDE. In: DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa. 2008-2013. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/plenitude>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

PROCHET, T.C. et al. **Afetividade no processo de cuidar do idoso na compreensão da enfermeira**. Rev. esc. enferm. USP, São Paulo, v.46, n.1, p. 96-102, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n1/v46n1a13>>. Acesso em: 03 nov. 2018.

QUEIROZ, V. **A estética da existência**. Revista Obvious, 2015. Disponível em: <http://obviousmag.org/os_caminhos_do_pertencerse/2015/05/a-estetica-da-existencia.html>. Acesso em: 16 nov. 2018.

RODRIGUES, P.E. **Eras Históricas**. História da Humanidade: InfoEscola, [201-]. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/historia/eras-historicas/>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

ROSA, Guilherme J. **Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel-MG**. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Licenciatura em Educação Física) - Programa UAB da Universidade de Brasília – Pólo Coromandel-MG, Coromandel- MG, 2012. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/5422/1/2012_GuilhermeJoseRosa.pdf>. Acesso em: 04 out. 2018.

ROSA, Luciana. Uma experiência fenomenológica: o corpo que dança. In: XAVIER, J., MEYER, S., TORRES, V. (Org.) **Pesquisas em Dança: Volume I**. Joinville: Letradágua, 2008, p.59-72.

SANTANA, Ivani. **As variedades da presença na Dança Expandida e Dança Telemática como estudo de caso**. Anais do 15º Encontro Internacional de Arte e Tecnologia Brasília, Brasil: Universidade de Brasília, 2016. Disponível em: <https://art.medialab.ufg.br/up/779/o/ivani_santana.pdf>. Acesso em: 28 out. 2018.

_____. **Dança na cultura digital**. Salvador: EDUFBA, 2006. Disponível em: <<http://www.santoandre.sp.gov.br/PESQUISA/ebooks/352923.PDF>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

SANTOS, Irtylo. **Super aula - 30 Minutos de Ritmos Fitness - Parte 2**. Canal IrtyloSantos, 2018. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gAy93yIJALs&t=120s>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

SARTOR, F.Z., BOM, F.C. **Correlação entre a frequência cardíaca e a percepção subjetiva de esforço em aulas de Zumba**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2015. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4264/1/Franciele%20Zilli%20Sartor.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

SCARPATO, M.T. **O corpo cria, descobre e dança com Laban e Freinet**. Dissertação (Mestrado em Educação Motora) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 1999. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275319/1/Scarpato_MartaThiago_M.pdf>. Acesso em: 30 out. 2018.

SCHLEMMER, Eliane. **Telepresença**. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2009.

SCHRAM, S.C., CARVALHO, M.A.B. **O pensar educação em Paulo Freire para uma pedagogia de mudanças**. [20--] Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/852-2>>. Acesso em: 03 nov. 2018.

SILVA, A.B., VIANA, G.B.R. **Dança no contexto escolar: uma revisão bibliográfica sobre seus benefícios motores, sociais, culturais, cognitivos e artísticos**. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano, v.6, n.2, p.54-63, 2016. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3184/2341>>. Acesso em: 17 nov. 2018.

SILVA, A.F.G., BERBEL, A.M. **O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso**. Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde. v. 40, n.1, p.16-21, 2015. Disponível em: <<https://nepas.emnuvens.com.br/abcshs/article/view/698/663>>. Acesso em: 28 out. 2018.

SILVA, L.F., KRISCHKE, A.M.L. **Afetividade no ensino de dança: implicações e inspirações de um processo criativo e transformador**. XI Simpósio de Arte e Educação Dialogando com as tecnologias: Universidade Estadual do Centro Oeste, Guarapuava, v.3, n.1, p.1-15, 2014. Disponível em: <<https://anais.unicentro.br/simpósioarte/pdf/xiv3n1/25.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2018.

SILVA, S.S. **A dança: sentidos e significados**. Buenos Aires: Revista Digital EFDeportes, v.14, n.139, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-sentidos-e-significados.htm>>. Acesso em 17 nov. 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **A nova geração de idosos e os desafios contemporâneos – estamos preparados?** 2014. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/a-nova-geracao-de-idosos-e-os-desafios-contemporaneos-estamos-preparados/>>. Acesso em: 21 out. 2018.

_____. **Dicas.** Disponível em: <<https://sbgg.org.br/dicas/>>. Acesso em: 21 out. 2018.

SOUZA, J.C.L., METZNER, A.C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** São Paulo: Revista Fafibe On-Line, v.6, n.6, p.8-13, 2013. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>. Acesso em: 31 out. 2018.

TEIXEIRA, C.S., FERREIRA E.F. **Alterações morfofisiológicas associadas ao envelhecimento humano.** Buenos Aires: Revista Digital EFDeportes, v.13, n.124, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/alteracoes-morfofisiologicas-associadas-ao-envelhecimento-humano.htm>>. Acesso em: 15 nov. 2018.

TODARO, M.A. **Dança uma interação entre o corpo e a alma dos idosos.** Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Faculdade em Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas- SP, 2001. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/253409/1/Todaro_MonicadeAvila_M.pdf>. Acesso em: 21 out. 2018.

VALVERDE, I.C. **Dança e Culturas de Rede.** Salvador: UFBA, 2016. Disponível em: <http://www.danca.ufba.br/arquivos_pdf/Livros/DCR_E-book.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2018.

VARREGOSO, I., MACHADO R., BARROSO, M. **A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados.** Revista da UIIPS, v.4, n.2, p.254-272, 2016. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/9936>>. Acesso em: 26 out. 2018.

VECCHIA, R.D. et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** Rev. bras. epidemiol, v.8, n.3, p.246-252, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2018.

VIDEOAULA. In. DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2013. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/videoaula>>. Acesso em 18 nov. 2018.

VIEIRA, Arabel I. **DESTE CORPO QUE DANÇA ...** O significado da dança para o indivíduo portador de lesão medular. Dissertação (Mestrado em Artes) - Instituto de Artes,

Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 1997. Disponível em:<
http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/285052/1/Vieira_ArabelIssa_M.pdf>.
Acesso em: 31 out. 2018.

VIEIRA, Joice M. **Transição para a vida adulta em São Paulo: cenários e tendências sócio-demográficas**. Dissertação (Doutorado em Filosofia e Ciências Humanas) - Departamento de Demografia do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/280644>>. Acesso em: 26 out. 2018.

APÊNDICE 1: MODELO DE ENTREVISTA

Nome:

1. O que é dança para você?
2. Como ficou sabendo das aulas?
3. Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?
4. Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?
5. Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?
6. Que tipo de dança você gosta?
7. Que tipo de música você gosta?
8. Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?
9. Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

APÊNDICE 2: QUESTIONÁRIOS

Questionário 1:

Nome: _____

1. Idade: _____
2. Estado civil: () Solteira () Casada () Divorciada () Viúva
3. Estado profissional: () Empregada () Aposentada () Do lar
4. Onde você mora? E com quem?

5. Assinale seu grau de escolaridade:
() Fundamental completo () Fundamental incompleto
() Ensino Médio completo () Ensino Médio incompleto
() Superior completo () Superior incompleto
6. Há quanto tempo você participa das aulas de dança?
() Um mês
() Seis meses
() Um ano ou mais
7. Qual sua principal intenção ao vir fazer as aulas?
() Praticar uma atividade física
() Se divertir
() Fazer amizades/ encontrar as amigas
() Ocupar o tempo
Outros: _____

8. As aulas de dança te trazem algum benefício? Se sim, quais?

9. Você recomendaria essas aulas para outras pessoas? Por que?

10. Para você, qual a diferença entre fazer uma aula com um professor presencial e através de uma projeção em vídeo (professor virtual)?

11. Você costuma dançar fora das aulas? Se sim, o que você dança? Onde?

12. Cite duas coisas que te deixam triste.

13. Cite duas coisas que te deixam feliz.

Questionário 2:

Nome: _____

1. Qual sua principal intenção ao vir fazer as aulas?

2. As aulas de dança te trazem algum benefício? Se sim, quais?

3. Você recomendaria essas aulas para outras pessoas? Por que?

4. Você prefere fazer aula com um professor presencial ou virtual (projeção em vídeo)?

5. Para você, qual a diferença entre fazer uma aula com um professor presencial e através de uma projeção em vídeo (professor virtual)?

6. Em qual delas você obteve mais benefícios? Por quê?

7. Você tem dançado fora das aulas, nas últimas semanas? Onde?

8. Cite duas coisas que te deixam triste.

9. Cite duas coisas que te deixam feliz.

APÊNDICE 3: PLANOS DE AULAS

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	30 min – 40 min
Data:	18/09 e 20/09
Número da aula:	1 e 2

OBJETIVOS
Gerais ❖ Estabelecer vínculo professor-aluno e observar a capacidade motriz. Específicos ❖ Alongar membros inferiores e superiores; ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Perceber vícios de postura.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Lateralidade ❖ Direções - Direita e esquerda - Para frente e para trás. ❖ Movimentação característica do forró pé de serra.
ATIVIDADES
⇒ Parte 1: Acolhimento e alongamento. Faremos um alongamento dos membros inferiores e superiores, onde pretendo além de demonstrar os movimentos explicar a importância de executá-los corretamente. ⇒ Parte 2: Trabalhando passos de forró: começaremos com a base (dois passos), também chamada de “dois pra lá e dois pra cá”, trabalhando a lateralidade. No seguinte incluiremos os passos de frente e trás, trabalhando as direções. ⇒ Parte 3: Acrescentaremos giros simples (eventualmente) e a abertura, esta última consiste em apoiar o pé atrás e direcionar a frente do corpo para o mesmo lado do pé que está atrás. Juntas dançaremos todas as sequências aprendidas. ⇒ Parte 4: Para finalizar faremos um alongamento com foco no relaxamento muscular. Após faremos as orações e agradecimentos conforme o costume do grupo.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador e músicas.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	25/09
Número da aula:	3

OBJETIVOS
Gerais ❖ Perceber a capacidade motriz e ampliar a coordenação motora. Específicos ❖ Alongar membros inferiores e superiores; ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Observar vícios de postura prejudiciais a saúde.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Lateralidade ❖ Direções - Direita e esquerda - Para frente e para trás. ❖ Consciência corporal: - Transferência de peso
ATIVIDADES
Parte 1: Iremos iniciar com o alongamento. Focaremos nos membros inferiores e superiores, onde pretendo além de demonstrar os movimentos explicar a importância de executá-los corretamente, de forma não prejudicial a saúde. Parte 2: No seguinte colocarei a vídeo-aula e conforme as necessidades de intervenção forem surgindo farei pequenas pausas para demonstrar ou explicar movimentos. Parte 3: Para finalizar faremos o relaxamento e a oração como de costume. E após estes irei entregar os questionários para que elas preencham.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador e músicas.
REFERÊNCIAS
Vídeo: Irtylo Santos. Super aula - 30 Minutos de Ritmos Fitness Parte 2. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gAy93ylJALs>. Acesso em: 27 de set. de 2018.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	27/09
Número da aula:	4

OBJETIVOS
Gerais ❖ Observar possíveis melhoras em relação a noções de lateralidade, coordenação motora, reprodução e memorização de movimentos. Específicos ❖ Alongar membros inferiores e superiores; ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Corrigir vícios posturais prejudiciais a saúde, visualizando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Observar se houve melhoras na reprodução dos movimentos.
CONTEÚDOS
❖ Direções - Direita e esquerda - Para frente e para trás. ❖ Consciência corporal - Transferência de peso ❖ Memorização de movimentos
ATIVIDADES
Parte 1: Iremos iniciar com o alongamento. Focaremos nos membros inferiores e superiores, onde pretendo além de demonstrar os movimentos explicar a importância de executá-los corretamente, de forma não prejudicial a saúde. Parte 2: No seguinte irei trabalhar movimentações baseadas nas práticas da aula passada (vídeo-aula). Pelo que percebi a coreografia dessas aulas são construídas tendo como base algumas repetições de cada movimento. Seguirei este mesmo método. Parte 3: Para finalizar faremos o relaxamento e a oração como de costume.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador e músicas.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	02/10
Número da aula:	5

OBJETIVOS
Gerais ❖ Observar se houve melhoras em relação a noções de lateralidade, coordenação motora, reprodução e memorização de movimentos. Específicos ❖ Alongar membros inferiores e superiores; ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Corrigir vícios posturais prejudiciais à saúde, observando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Exercitar a criatividade; ❖ Observar se houve melhoras na reprodução dos movimentos.
CONTEÚDOS
❖ Consciência corporal: - Transferência de peso ❖ Memorização de movimentos ❖ Criatividade
ATIVIDADES
● Parte 1: Recepção e alongamento. ● Parte 2: Na aula de hoje vamos utilizar uma série de frases de movimentos. Irei demonstrar uma de cada vez dando tempo para memorização e prática. No decorrer da aula essas frases serão trabalhadas sem uma ordem fixa. O desafio é que até o final da aula possamos reproduzir toda a sequência de movimentos de forma contínua em uma única música. Haverá momentos em que delimitarei apenas a marcação com os pés, orientando para que com os braços elas façam a movimentação que desejar, trabalhando assim a criatividade e autonomia. Utilizarei como trilha sonora músicas de reggaeton, lambada e pop. ● Parte 3: Relaxamento, avisos e finalização da aula.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador e músicas.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	04/10
Número da aula:	6

OBJETIVOS
Gerais ❖ Observar se houve melhoras em relação a noções de lateralidade, coordenação motora, reprodução e memorização de movimentos. Específicos ❖ Alongar membros inferiores e superiores; ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Corrigir vícios posturais prejudiciais à saúde, observando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Exercitar a criatividade; ❖ Observar se houve melhoras na reprodução dos movimentos.
CONTEÚDOS
❖ Consciência corporal: - Transferência de peso ❖ Memorização de movimentos ❖ Criatividade
ATIVIDADES
● Parte 1: Recepção e alongamento. ● Parte 2: Na aula de hoje usaremos a mesma base da aula passada somada ao planejamento das primeiras aulas onde o tema era a movimentação básica do forró. A ideia é relembrar o conteúdo das aulas anteriores para que no encontro que vem possamos começar um novo. Para isso iremos reproduzir movimentações já trabalhadas, limpando o movimento e tentando dançar em sincronia. Assim como na aula passada haverá momentos em que não delimitarei movimentos de braço, deixando-as livres para realizar o movimento que desejar, trabalhando assim a criatividade e autonomia. Utilizarei como trilha sonora músicas de reggaeton, lambada, pop e forró pé de serra. ● Parte 3: Relaxamento, avisos e finalização da aula.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador e músicas.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	09/10
Número da aula:	7

OBJETIVOS
Gerais ❖ Expressar sentimentos a partir do movimento. Específicos ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Perceber vícios posturais prejudiciais à saúde, observando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Observar a construção do movimento; ❖ Expressar sentimentos; ❖ Exercitar a criatividade.
CONTEÚDOS
❖ Consciência corporal - Peso corporal ❖ Criatividade ❖ Concepção de corpo - Corpo totalidade ❖ Relacionamento - O eu e o outro
ATIVIDADES
● Parte 1: Hoje faremos a aula em círculo de forma que todas possamos nos ver durante as atividades. Iniciaremos com um alongamento no nível alto priorizando os músculos das pernas e dos braços. Em seguida faremos alguns exercícios de fortalecimento. ● Parte 2: Ainda em círculo, trabalhando a expressão dos sentimentos a partir do movimento, a professora entregará para as alunas uma bolinha para onde todos sentimentos ruins deverão ser direcionados. As alunas serão orientadas a jogar essa bolinha na lixeira, usando peso forte na ida e peso leve na volta. ● Parte 3: Nesta nova dinâmica a bolinha representará sentimentos bons, que como presentes deverão ser compartilhados entre as colegas. A ideia é que durante o trajeto e entrega do presente as alunas se divirtam criando modos criativos de entregar o presente. Usando, caso sintam necessidade, movimentos já trabalhados em outras aulas. ● Parte 4: Atividade aeróbica segundo os costumes da aula, para manter um certo equilíbrio com o que já estão adequadas. ● Parte 5: Relaxamento, avisos e finalização da aula.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador e músicas.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	09/10
Número da aula:	8

OBJETIVOS
Gerais ❖ Ampliar a percepção corporal e fortalecer as relações interpessoais. Específicos ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Perceber vícios posturais prejudiciais à saúde, observando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Expressar sentimentos; ❖ Desenvolver a criatividade; ❖ Fortificar as relações interpessoais.
CONTEÚDOS
❖ Noção espacial ❖ Consciência corporal - Peso corporal - Superfície e limites ❖ Criatividade ❖ Relacionamento - Relações interpessoais
ATIVIDADES
● Parte 1: Iniciaremos com um alongamento no nível alto priorizando os músculos das pernas, braços e costas. ● Parte 2: Em seguida cada aluna receberá um balão. Juntas, dançaremos com os balões. Num primeiro momento a professora irá passar alguns movimentos. No seguinte as alunas serão orientadas a formar duplas e posicionar o balão entre elas, nessa dinâmica elas devem dançar sem deixar o balão cair no chão. ● Parte 3: Em seguida as alunas serão orientadas a imaginar que os balões representam pessoas que elas gostam, e a partir daí dançar com eles. ● Parte 4: Relaxamento, avisos e finalização da aula. No relaxamento de hoje, diferente das outras aulas, usaremos colchonetes. As alunas deverão se deitar e fechar os olhos (caso se sintam confortáveis). A professora colocará músicas com sons da natureza enquanto orienta as alunas no relaxamento. Aqui trabalharemos a percepção e a consciência corporal.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador, músicas, colchonetes e balões.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	18/10
Número da aula:	9

OBJETIVOS
Gerais ❖ Ampliar a consciência corporal, explorar o nível baixo e fortalecer as relações interpessoais. Específicos ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Perceber vícios posturais prejudiciais à saúde, observando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Desenvolver a criatividade; ❖ Fortificar as relações interpessoais.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Lateralidade ❖ Criatividade ❖ Níveis ❖ Relacionamento - Relações interpessoais
ATIVIDADES
• Parte 1: Hoje iniciaremos com um alongamento no nível baixo que será realizado com o auxílio de colchonetes. • Parte 2: No seguinte, usando os conceitos de lateralidade, iremos trabalhar focando movimentos parciais. Focando primeiramente os membros do lado direito e no seguinte os membros do lado esquerdo. Dando continuidade a este exercício, trabalharemos os dois lados juntos observando a simetria e a assimetria. • Parte 3: Em seguida em duplas faremos a dinâmica do espelho. Nessa dinâmica os componentes da dupla se posicionam um de frente para o outro, divididos entre A e B. Onde o A faz um movimento e o B deve reproduzir o mesmo movimento tal qual um espelho. Depois A e B deverão trocar a função, para que todos possam passar pelas duas experiências. • Parte 4: Propondo movimentos: faremos uma grande roda, onde cada uma, baseada em tudo o que já foi trabalhado durante todas as aulas, deverá propor um tipo de movimento que deverá ser realizado por toda a turma. Após todas terem dado sua contribuição, a professora reunirá os movimentos trabalhados e sem pausas os repassaremos formando uma grande coreografia.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador, músicas e colchonetes.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	23/10
Número da aula:	10

OBJETIVOS
Gerais ❖ Ampliar a consciência corporal e a coordenação motora, e explorar as possibilidades de alongamento no nível baixo. Específicos ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Perceber vícios posturais prejudiciais à saúde, observando a forma correta (não prejudicial) de realizá-los enquanto seres dançantes; ❖ Desenvolver a criatividade; ❖ Explorar o trabalho em grupo.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Pequenas e grandes articulações. ❖ Criatividade ❖ Níveis ❖ Memorização
ATIVIDADES
• Parte 1: Hoje, com o auxílio de colchonetes, iniciaremos com um alongamento no nível baixo, onde trabalharemos as articulações. • Parte 2: Relacionando coisas do dia-a-dia: pedirei para que as alunas façam movimentos que representam coisas que elas não gostem de fazer cotidianamente e juntas ressignificaremos este movimento, transformando-o em dança, em movimentos prazerosos. • Parte 3: Falando agora sobre coisas que elas gostam de fazer, cada uma deverá fazer uma pose que represente essa ação que traz contentamento. Relembrando em seguida, o trabalho da aula passada, onde cada uma propôs um movimento, faremos um círculo onde cada uma deverá propor um novo movimento baseada na pose de hoje. • Parte 4: Em seguida faremos o relaxamento e um momento de conversa para feedback sobre as aulas. E para finalizar entregarei um pequeno mural com postites, onde pedirei que cada uma escreva uma palavra que simbolize como foi a aula.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador, músicas e colchonetes.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	25/10
Número da aula:	11

OBJETIVOS
Gerais ❖ Ampliar a coordenação motora e a percepção corporal. Específicos ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Desenvolver a criatividade; ❖ Explorar o movimento articular.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Pequenas e grandes articulações. - Lateralidade ❖ Simetria e assimetria ❖ Criatividade ❖ Consciência corporal - Peso, forma e limites.
ATIVIDADES
● Parte 1: Alongamento no nível alto, priorizando os grandes grupos musculares dos membros inferiores e superiores. ● Parte 2: Aquecimento com óleo, lubrificando as articulações: a professora irá pedir para que as alunas imaginem que possuem gotinhas de óleo deslizando pelo corpo, passando de articulação em articulação “lubrificando-as”. E com isto instigando novos movimentos que em alguns momentos serão completamente livres, incentivando-as a improvisar. ● Parte 3: Coordenação motora: a professora irá passar diferentes movimentos para que as alunas reproduzam. Sempre chamando atenção para a percepção e construção do movimento. Focando principalmente na lateralidade e acentuando as diferenças e semelhanças presentes na assimetria e simetria. ● Parte 4: Relaxamento: hoje faremos o relaxamento com auxílio de colchonetes. As alunas irão se deitar e pouco a pouco na medida em que forem se acalmando e concentrando, a professora irá fazer orientações para potencializar a percepção corporal, chamando atenção, por exemplo, para as noções de peso, forma e limites. ● Parte 5: Roda de conversa para feedback.
RECURSOS DIDÁTICOS
Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador, músicas e colchonetes.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	30/10
Número da aula:	12

OBJETIVOS
Gerais ❖ Ampliar a percepção corporal, coordenação motora e fortalecer as relações interpessoais. Específicos ❖ Ampliar a consciência corporal e as noções espaciais; ❖ Desenvolver a criatividade; ❖ Aflorar as sensações através do toque; ❖ Fortificar as relações interpessoais.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Lateralidade ❖ Criatividade ❖ Direções ❖ Autoestima ❖ Respiração ❖ Fator do movimento: espaço ❖ Relacionamento - Relações interpessoais
ATIVIDADES
● Parte 1: Sensibilizando a pele: sentadas no sobre colchonetes, iniciaremos um exercício de sensibilização, onde através do toque iremos “acordar” nossa pele por meio de massagens, percebendo possíveis pontos de tensões e refletindo sobre a relação destes pontos com os acontecimentos diários. Na sequência, aproveitando que já estamos no nível baixo iniciaremos o alongamento. ● Parte 2 : Trabalhando a caminhada: as alunas se dividirão em dois grupos, onde juntas faremos um trabalho de observação e reflexão sobre a forma como caminhamos. Para isso trabalharemos a caminhada para diferentes direções, exemplo: para frente, para trás e para os lados. Finalizando essa dinâmica, faremos um momento de “desfile”. Onde juntas formaremos um corredor, que será no caso nossa passarela, e uma dupla por vez desfilará enquanto as demais alunas ficarão apoiando e incentivando quem estiver desfilando. ● Parte 3: Conhecendo novos espaços: nessa etapa iremos dançar sucessos dos rock nacional dos anos 60/70/80. Os movimentos serão orientados pela professora, entretanto em alguns momentos a professora pedirá que as alunas usem de improvisação livre. A regra nessa dinâmica é que as alunas mudem de localização no espaço toda vez que houver troca de músicas. A ideia é dar continuidade a atividade anterior explorando os diferentes modos de caminhar. ● Parte 4: Reflexão e relaxamento em dupla: as alunas serão orientadas a formarem duplas. A professora pedirá que conversem e falem uma para outra se aprenderam alguma coisa

durante a aula e o que ficou marcado sobre a mesma. Em seguida, serão orientadas a escrever em um painel sobre as conclusões que chegaram na conversa.

- Parte 5: Ainda em duplas, dando as mãos, orientadas pela professora, farão uma respiração espelhada, trabalhando o relaxamento e finalizando a aula.

RECURSOS DIDÁTICOS

Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador, músicas e colchonetes.

IDENTIFICAÇÃO	
Instituição:	Clube da 3ª idade Nina Maria Cruz paróquia São Sebastião
Semestre/Ano:	2/2018
Professora:	Luana Correia Guimarães
Carga horária:	50 min – 60 min
Data:	01/11
Número da aula:	13

OBJETIVOS
Gerais ❖ Ampliar a percepção corporal, as relações interpessoais e a autoestima. Específicos ❖ Aumentar a consciência corporal; ❖ Desenvolver a criatividade; ❖ Explorar o movimento das pequenas e grandes articulações; ❖ Trabalhar a autoestima; ❖ Fortificar as relações interpessoais.
CONTEÚDOS
❖ Coordenação motora - Pequenas e grandes articulações ❖ Criatividade ❖ Autoestima ❖ Relacionamento - Relações interpessoais
ATIVIDADES
• Parte 1: Hoje iniciaremos com um alongamento no nível baixo que será realizado com o auxílio de colchonetes. • Parte 2: Aquecimento com óleo, lubrificando as articulações: resgatando uma atividade já trabalhada, a professora irá pedir para que as alunas imaginem que possuem gotinhas de óleo deslizando pelo corpo, passando de articulação em articulação “lubrificando-as”. E com isto instigando novos movimentos que em alguns momentos serão completamente livres, incentivando-as a improvisar. • Parte 3: Relembrando os movimentos e a temática da aula anterior (rock dos 60/70/80) faremos uma dinâmica na mesma estrutura da aula passada, onde a professora orienta que movimentos fazer, ao mesmo tempo que determina momentos de criação livre. Entretanto, na aula de hoje, as alunas serão orientadas a fazer diferentes poses para fotografos fictícios toda vez que a música mudar. No seguinte, seguindo a estrutura da dinâmica anterior, as alunas trabalharão em duplas, propondo movimentos umas para as outras. • Parte 4: Relaxamento: Trabalhando com uma música mais tranquila a professora orientará que as alunas “sintam” a música deixando que os movimentos sigam o fluxo dela. A princípio propondo alguns movimentos, e por fim deixando que improvisem. • Parte 5: Para finalizar a professora pedirá que cada aluna diga uma palavra que segundo ela resume como foi a aula. Essa palavra pode representar o que elas quiserem, desde emoções a partes do corpo. A professora anotarás as palavras em um balão.
RECURSOS DIDÁTICOS

Sala ampla com espaço livre, caixa de som, computador, músicas e colchonetes.

APÊNDICE 4: DIÁRIO DE OBSERVAÇÕES E ANOTAÇÕES DAS AULAS

Dias: 11/09 e 13/09 - Observação

Nas duas primeiras aulas eu apenas observei e conversei com as meninas. Informalmente fiz perguntas a respeito de quanto tempo elas fazem aula, se já tinham feito aula antes, o que esperam obter com a prática, quais são os desejos para as próximas aulas, quais interesses. Elas se mostraram bem animadas com a perspectiva de fazer aulas diferenciadas das que já estavam acostumadas.

Antes da minha chegada as aulas eram feitas através de um “professor virtual” como elas mesmo denominam, este professor no caso é um youtuber que posta em seu canal aulas de zumba com um formato mais simples e “lento”. Durante as aulas Ana Cleide, a coordenadora do Clube da 3º Idade, projetava as aulas diretamente da plataforma YouTube com o auxílio de um projetor.

Ao final do segundo dia de observação conversei com a Ana Cleide, a respeito das especificidades das alunas a fim de planejar minha aula para a próxima semana. Ana me disse que dentre as alunas eu iria encontrar as que estão sempre muito animadas e que por mais que sinta algum desconforto físico motivado pelo exercício elas jamais reclamam; as que independente da atividade sempre vão reclamar de alguma coisa; as que sempre tem uma crítica sobre a aula; as que gostam de conversar e as que não querem papo, só chegam fazem os exercícios e vão embora.

18/09 - Aula 1

Hoje aconteceu nossa primeira aula. E confesso, estava um pouco nervosa, está sendo uma experiência nova para mim. Estou tentando equilibrar meus objetivos como professora e pesquisadora com os desejos e expectativas das alunas.

Usei o forró como base da nossa primeira aula. Trabalhei movimentos básicos, explicando-os detalhadamente de acordo com o progresso da aula. Elas se mostraram bem animadas, volta e meia eu as observava cantando as músicas enquanto dançavam. É indescritível o prazer de ver o brilho nos olhos delas quando elas finalmente entendem como funcionam um movimento que outrora tinha sido considerado difícil.

Uma aluna em especial me deixou um pouco preocupada, pois foi a que ficou mais séria durante toda a aula. Grande foi a minha surpresa quando perguntei o que elas tinham

achado da aula e ela foi a primeira a responder dizendo “amei, amei”, enquanto batia palmas. Momentos como esse não tem preço.

20/09 - Aula 2

Para a aula de hoje mantive o mesmo planejamento de terça. Combinamos trabalhar apenas um tema por semana, ou seja, os estilos de dança mudarão conforme a semana e não conforme os dias. Sugeri esta estratégia para que os conteúdos das aulas não se “percam” e caiam no esquecimento. Sendo assim, na primeira aula da semana levarei movimentos e aulas novas e na segunda já tendo o conhecimento nós iremos praticar e limpar os movimentos reforçando-os em nossa memória.

Ao final da aula, as alunas, juntamente com a coordenadora me questionaram em relação à duração da aula. Me pediram para que eu estendesse as aulas para um período total de uma hora, alegando que com as pausas para orientações e correções elas acabavam dançando por menos tempo, mas que não queriam perder este suporte.

25/09 - Aula 3

Na quinta-feira passada as meninas tinham me pedido para que nesta terça-feira eu comentasse as vídeos-aulas que elas costumavam fazer, para que elas ficassem cientes do que faziam errado, o que podiam melhorar e também para que eu explicasse os movimentos que elas consideravam difíceis ou que não conseguiam acompanhar.

Então me planejei de forma a atender este pedido ao mesmo tempo que mantinha os objetivos da aula. Para isso formatei a aula de forma a começar com o meu alongamento e só depois seguirmos para as vídeo-aulas. Isso porque o alongamento presente nos vídeos é muito superficial não tendo a capacidade de realmente prepará-las para a prática da dança.

Durante os vídeos eu ia parando e explicando a forma correta (não prejudicial a saúde) de executar os movimentos. Assim como também ia explicando o passo-a-passo de alguns outros. E quando não estava ajudando e nem explicando, estava dançando com elas. Vejo que é importante essa interação, elas ficam mais confortáveis, pois por mais que eu continue as observando, eu também estou em movimento, estou com elas, como uma igual.

Ao final da aula entreguei os questionários, referentes a minha pesquisa sobre a relação delas a respeito das aulas, e todas se comprometeram a preenchê-los e entregá-los no próximo encontro.

27/09 - Aula 4

A aula de hoje foi baseada nas coreografias trabalhadas no encontro passado a partir da vídeo-aula 30 Minutos de Ritmos Fitness | Parte 2. Pelo que pude observar a construção da aula se dá a partir de quatro repetições de cada frase de movimento.

Consequentemente, seguindo essa mesma base planejei uma aula com as mesmas características, mudando apenas as músicas utilizadas e eventualmente adicionando novas frases de movimento. Como trilha sonora utilizei diferentes ritmos tais como reggaeton, lambada e pop.

Todos os dias ao final da aula enquanto organizo os materiais utilizados algumas alunas ficam conversando comigo. Algumas pelo simples prazer de conversar, outras para me fazer companhia enquanto vamos embora. Nestes momentos aproveito para fazer perguntas a respeito de como foi a aula, se as expectativas estão sendo supridas e o que elas observam de ganhos ou melhoras. E também sobre qualquer assunto que venha delas, pois acho importante dar a elas espaço para se expressarem livremente. Até porque muitas delas moram sozinhas e não tem com quem conversar, então toda oportunidade de interação é extremamente importante.

Hoje ao final da aula uma delas ficou conversando comigo por quase 10 minutos. Ainda empolgada com as perguntas do questionário, ela começou a me contar sobre os benefícios que a dança proporcionou a ela. Dentre eles, ela me contou que controlou sua depressão através da dança, que ela ama dançar e que se sente muito feliz em estar com as amigas e em se divertir.

Quando no questionário eu pedi para que ela citasse duas coisas que a deixam feliz ela citou dançar e viajar. Não vou mentir, fiquei muito feliz em ouvir isso. É bom poder observar a importância que o meu trabalho tem na vida das pessoas e o que ele é capaz de fazer. Ao mesmo tempo, depoimentos como este é importante para verificarmos a responsabilidade que temos em mãos. São vidas que estão confiando e depositando esperanças em nós.

02/10 - Aula 5

Ao entregar o formulário uma das alunas me disse que preferia a aula com professor virtual, pois esta era mais direta, ela argumentou que a aula com professor presencial, no caso a minha, era boa, mas que tinha muitas pausas. As pausas em questão são os momentos que eu dou uma orientação de movimento para que elas sigam e desço do palco para ajudar quem vejo que está em dificuldade. Então percebi que mesmo que eu deixe uma “tarefa” para que

elas realizem enquanto oriento as colegas, ela sente falta de ter uma pessoa a frente para copiar.

Pensando nisso, tentei parar a aula o mínimo de vezes possíveis. Para isso eu observava a pessoa e que estava com dificuldade e sem sair do meu lugar eu focava meu olhar nela e em voz alta contava os tempos do movimento para que ela conseguisse acompanhar. Esse método teve um efeito favorável. Poucas vezes precisei me deslocar até a pessoa para ajudá-la.

Entretanto, é importante lembrar que os movimentos trabalhados hoje já haviam sido introduzidos na aula anterior o que pode ter influenciado a eficácia do método. Ao final da aula, a aluna que influenciou a mudança da aula, se despediu de mim e disse que tinha amado a prática, que tava feliz e que hoje tinha suado a camisa.

Conversando com uma outra aluna, ouvi que o questionário foi aplicado muito cedo, que eu deveria ter esperado mais, pois agora ela tinha muitas coisas que ela gostaria de compartilhar nas respostas. Contou também que não estava dizendo isso apenas por achismos, mas sim porque como ela já tinha trabalhado com pesquisa (ela é formada em pedagogia, psicologia e possui mais uma graduação que não recorro no momento) meu questionário suscitou a memória de como ela trabalhava, e que dessa forma a coleta de dados seria mais eficaz. Comentei com ela que pretendia realizar mais um questionário quando estivessemos chegando ao fim dos encontros, ao que ela concordou ser uma boa ideia, pois assim como ela, outras alunas também estavam tendo outras percepções em relação às aulas.

04/10 - Aula 6

A aula de hoje teve a função de relembrar e revisar todas os conteúdos anteriormente trabalhados. Optei por isso para que pudéssemos fechar os conteúdos e iniciar um novo ritmo na terça-feira que vem.

Durante a aula ouvi uma das alunas comentar que nunca se sentiu tão sensual e que as aulas estão fazendo bem para a sua autoestima. Aproveitando que elas tinham tocado no assunto, usei este momento para enfatizar que a sensualidade é primeiramente para quem a produz e que mostrá-la ou dedicá-la a alguém é uma escolha, explicando assim um pouco sobre o tabu que é a sensualidade na dança e na vida da mulher em geral.

Entrando na conversa algumas delas aproveitaram para compartilhar que as aulas fazem bem, pois é um lugar onde elas se sentem bem em dançar porque sabem que não serão julgadas e nem alvo de risadas. Segundo elas, isso acontece porque quando eram mocinhas os pais eram muito rígidos e não permitiam que elas saíssem para dançar e que agora que podem

se sentem constrangidas em fazer isso em público, pois como não possuem o costume sentem-se observadas e julgadas.

Pouco a pouco venho acrescentando coisas novas as aulas para que estas deixem de ser apenas uma atividade física que proporciona diversão e passe a contemplá-las no sentido de corpo totalidade. Nessas últimas semanas inclui a criatividade como conteúdo. Em alguns momentos das aulas oriento que elas usem a movimentação de braços conforme a escolha delas. A princípio elas ficam meio perdidas, mas sei que é uma reação comum, até porque é algo que foge dos moldes de aulas aos quais elas estão acostumadas.

Outro recurso que venho trabalhando desde o começo das aulas e que agora começo a ver os resultados é o uso da imagem nos momentos de alongamento e relaxamento. Sempre que vamos realizar um movimento de extensão de braços eu peço que elas imaginem que estamos segurando pincéis com as nossas mãos e que estes farão desenhos no espaço enquanto nos movemos. Com isso, percebi uma melhora na qualidade do alongamento e no acabamento do movimento.

E por último, venho trabalhando o uso de “poses” no final de cada música. Tudo começou como uma brincadeira, mas ao final de umas três músicas percebi que elas estavam realmente se dedicando a criar poses nos momentos certos e que para que isso fosse possível elas ficavam mais atentas a música. O que é muito positivo pois faz com que elas foquem em algo que não seja apenas a cópia de movimento.

Aproveitando essa descoberta, hoje busquei as frases melódicas mais marcantes de cada música e estipulei um movimento fixo para cada uma delas, assim toda vez que essas frases começavam todas nós repetíamos o mesmo movimento, estimulando-as a prestar atenção na música, tentando assim desmecanizar a aula.

09/10 - Aula 7

O encontro de hoje foi alvo de muita ansiedade e preocupação da minha parte, pois estimulada por minha orientadora, resolvi tentar algo novo. Diferente das aulas com enfoque na cópia e reprodução a qual elas estão acostumadas, hoje focamos mais no aspecto sensível da dança.

Para começar pedi que pegasse nas mãos umas das outras e formassem um grande círculo. Em seguida dei sequência a aula explicando que a dança é mais que apenas movimento codificado e que ela tem potencial de nos atingir por inteiro. Para isso expliquei o conceito de corpo totalidade e fruição, exemplificando o porquê de tantas pessoas sentirem prazer e encantamento ao ver outras dançando.

Em seguida, ainda em círculo, começamos nosso alongamento, seguido de alguns exercícios de fortalecimento muscular.

Dando continuidade, coloquei uma lixeira no centro da roda e pegando uma bolinha expliquei a elas que naquela bolinha cada uma iria concentrar todas as suas tristezas e/ou raivas e depois jogaríamos-na na lixeira deixando lá estes sentimentos ruins. Falar ou não quais sentimentos eram esses era uma escolha delas, eu como a primeira a participar falei meus sentimentos em voz alta, para que elas percebessem que tudo bem verbalizar caso essa fosse a vontade delas.

Coloquei uma música clássica bem tranquila e orientei que na ida até lixeira usassem movimentos pesados que expressassem os sentimentos colocados na bolinha e que na volta usassem movimentos de leveza que expressassem a alegria de ter tirado tantos pesos das costas.

Essa dinâmica super funcionou, fiquei surpresa em ver como elas entraram fácil nesse lugar de imaginação e projeção, do interno para o externo. Algumas delas não só faziam o que eu orientei como também mandavam “recados” para os sentimentos que estavam sendo jogados fora, tais como “fique aí” e “não volta pra mim não, que não te quero de volta”.

Na etapa seguinte, ressignifiquei a imagem da bolinha, agora ela iria representar sentimentos bons, tais como alegria e amor, sentimentos a ser compartilhados com os demais. Coloquei uma música bem animada e orientei que passassem a bolinha de uma para outra como se esta fosse um presente a ser entregue. E que durante o trajeto e entrega desse presente elas fizessem uma dança bem alegre com movimentos que elas gostassem. Novamente, ultrapassando minhas expectativas elas foram além do que eu pedi e incluíram abraços, duos e até mensagens de carinhos em meio a entrega dos presentes.

Na última parte da nossa aula mantive a formação em círculo e aumentei o volume da música que estava passando na dinâmica anterior e aproveitei a alegria compartilhada e o clima da aula para que todas dançasse juntas e agrupadas tendo que prestar atenção umas nas outras para realizar os próprios movimentos, para isso usei deslocamentos onde todas tinham que ir na mesma direção.

Fiquei muito orgulhosa ao ver o resultado da aula e em perceber o quanto elas estão evoluindo pouco a pouco. Muitos pontos desta evolução talvez nem tenham sido conscientemente percebidos por elas, mas para mim já despontam bem visíveis, tais como aspectos da percepção espacial e da consciência corporal. Elas já demonstram mais facilidade em seguir o grupo e a direção dos movimentos.

Fora tudo o que já foi dito recebi alguns feedbacks hoje. Uma das alunas me disse que durante a semana, numa festa na casa da sua irmã, ela começou a dançar e seu filho comentou que ela tava dançando bem e que parecia uma cobrinha, ela ficou muito feliz porque “cobrinha” é justamente o termo que uso para denominar o movimento que ela fez, que é uma ondulação da coluna.

Outra aluna disse que as aulas vêm mostrando a ela uma liberdade que ela não sabia que tinha, e que se antes ela tinha vergonha de dançar hoje ela percebeu que é toda feita de movimento (palavras dela).

E para finalizar, algumas vieram me contar que gostaram muito da aula, uma delas chegou a falar que foi a melhor aula. Fiquei feliz, claro, mas tenho consciência que nem todas tiveram essa mesma percepção e que talvez não se sintam à vontade para vir até mim para conversar. Pensando nisso, nas próximas vou incluir momentos finais de conversa para que todas possam colocar a percepção que estão tendo das aulas, independente destas serem positivas ou negativas.

16/10 - Aula 8

Hoje resolvi incrementar um pouco mais a aula. Então além de novos recursos didáticos, resolvi levar um desafio para as alunas. Como recurso, além dos já usados cotidianamente, levei balões e colchonetes. Com os primeiros trabalhei uma dinâmica onde elas precisavam interagir umas com as outras. Num primeiro deixei que criassem intimidade com o balão com a intenção de deixá-las confortáveis para dançar com eles. Passado este momento, pouco a pouco fui intermediando interações umas com as outras, como ter que bater no balão um da outra entre um movimento e outro, por exemplo.

O segundo elemento, no caso os colchonetes, foram utilizados no momento do relaxamento. Eu os distribui e antes mesmo que eu pedisse todas já estavam deitadas. Então coloquei uma música calma com sons de água caindo e da brisa suave do vento e fui dando orientações estimulando a percepção do peso corporal sobre o chão, do volume e dos limites corporais. Orientando, por exemplo, que elas se atentassem a quais partes encostavam diretamente no solo, quais tinha o contato com o tecido da roupa, quais estavam em contato com o ar, dentre outros. Passado este momento, como algumas alunas haviam reclamados de recorrentes dores nas costas, passei alguns exercícios que poderiam ajudar.

Elas se mostraram satisfeitas com a atividade em questão. Algumas delas vieram me perguntar inclusive se teria algum outro exercício que eu poderia indicar para elas fazerem no dia-a-dia para diminuir a dor nas costas (as alunas em questão passam boa parte do dia

sentadas, por isso essa recorrência). Indiquei alguns alongamentos/relaxamentos que ajudariam e aproveite para explicar porque insisto em “corrigi-las” em determinados exercícios, demonstrando para elas a forma anatomicamente correta de fazê-los e também como não devem ser feitos, explicando a importância de seguir as orientações de correção de postura.

O desafio que citei no início ficou por conta de um exercício com balões, onde em dupla elas deveriam dançar juntas, mas com um balão entre elas. A ideia é que não deixassem o balão cair no chão. No começo elas ficaram meio “inseguras” de tentar, mas aos poucos foram entrando na brincadeira e no fim todas participaram.

Senti que quando ficávamos muito tempo na mesma dinâmica elas logo perdiam o entusiasmo. Então quando eu percebia que isso estava acontecendo eu incluía alguma regrinha nova ou mudava a atividade. Pouco a pouco percebo que elas vão ficando mais receptivas às propostas diferentes que incluo nas aulas.

18/10 - Aula 9

Hoje foi um dia atípico tanto para elas quanto para mim, pois recebemos em nossa aula a visita da minha orientadora, Ana Carolina, que veio me acompanhar com o intuito de conhecer o grupo e observar a aula. A princípio as alunas ficaram um pouco envergonhadas, mas aos poucos foram se soltando. Uma delas me disse inclusive que no início estava morrendo de vergonha, pois no exercício em dupla calhou dela interagir diretamente com a Ana, mas que no final da atividade ela já queria sair correndo por aí tamanha era sua animação.

Dando continuidade ao trabalho que começamos no encontro anterior trabalhei as relações interpessoais através de dinâmicas em duplas, como já havia citado no parágrafo acima. Ainda na proposta de dar continuidade iniciei a aula com os colchonetes, nosso alongamento foi todo no nível baixo. Orientei-as de forma a começarem deitadas se percebendo no espaço e pouco a pouco fomos começando o alongamento de fato.

Nossa primeira atividade de hoje estava diretamente ligada ao conceito de lateralidade, trabalhamos as partes isoladamente e no seguinte conjuntamente chamando a atenção para a percepção do movimento.

No seguinte, em duplas, usando a dinâmica do espelho, exploramos um pouco mais a lateralidade juntamente com as relações interpessoais. Nessa atividade, enquanto uma componente da dupla realizava um movimento a outra deveria prestar atenção para poder “refletir” esse movimento conforme ele estava sendo gerado.

Em seguida, pedi para que fizessem uma grande roda, onde cada uma deveria propor um movimento que todas as demais iriam copiar. Nessa etapa tive receio que elas não se sentissem tão confortáveis, entretanto todas toparam o desafio e ainda se divertiram, é claro que algumas de forma mais tímida que outras.

Observando os movimentos propostos por elas, percebi que as que propuseram movimentos mais ondulatórios ou curvos foram as que no início das aulas mais reclamavam de serem “duras”. E que as que sempre me diziam que não sabiam dançar foram as mais empolgadas em demonstrar os movimentos. Foi bom ver essa mudança de postura e que elas se sentem mais seguras em se mostrar e arriscar.

Falando em segurança, uma das meninas me trouxe um depoimento interessante hoje. Ela me disse que estava em um ônibus e que este fez uma parada brusca, onde ela precisou de muita força e “firmeza” para não cair. E que segundo a médica dela, só foi possível se manter de pé porque as aulas de dança vêm ajudando-a no fortalecimento físico, o que fez com ela conseguisse se segurar e manter o equilíbrio.

23/10 - Aula 10

Hoje durante o alongamento uma das alunas pediu para não deitar no colchonete, pois ficava tonta, adaptei então os exercícios de forma que ela conseguisse fazê-los utilizando a parede como apoio.

Tivemos um encontro bem produtivo. E eu finalmente consegui alcançar a aluna que não se mostrava muito à vontade com as mudanças nas aulas. E foi uma surpresa, pois ela sempre relatou que gosta mais do agito, das aulas rápidas, e, no entanto, o que a cativou hoje foi o alongamento, mais precisamente a música que utilizei, que era composta por sons de pássaros, vento e água. Ela inclusive veio me perguntar se teria como eu passar as músicas para ela.

Adotei uma nova técnica em uma das atividades que trabalhei hoje. Quando fiz a dinâmica de ressignificar os movimentos que elas não gostavam de fazer em vez de pedir para que cada uma me indicasse um exemplo, eu deixei livre, citando meus exemplos e incentivando que quem se sentisse à vontade compartilhasse também o que não gostava de fazer. Percebi que esse método funcionou bem, pois dessa forma elas não se sentiram nem obrigadas e nem constrangidas na hora da fala.

Aula 11 - 25/10

Já tem algumas semanas que uma aluna de outra atividade nos acompanha até a sala e observa nossas aulas de dança. Eu sempre a convidei a participar, deixando evidente que será bem-vinda caso resolva aceitar o convite. Hoje, para a minha surpresa, ela chegou no horário da aula decidida a participar. Como foi seu primeiro dia e ela possui algumas especificidades, relacionadas a coordenação motora e equilíbrio, começamos devagar.

Pedi a ela que respeitasse seus limites e que me contasse qualquer desconforto ou dificuldade que encontrasse. Ela aceitou minhas sugestões, e foi realizando as atividades conforme lhe era possível. Usou das pausas algumas vezes, me disse que estava gostando, mas que precisava parar para descansar em alguns momentos, respeite suas colocações, e já estou a espera de encontrá-la na próxima semana.

Outra coisa interessante foi a acolhida que as demais colegas proporcionaram a ela, algumas chegaram a fazer “festa” para ela, dando todo um suporte, demonstrando felicidade e contentamento em tê-la ali. Acredito que até ela ficou um pouco surpresa com uma recepção tão calorosa.

Sobre o planejamento da aula, diferente da estrutura das últimas aulas, resolvi dar o alongamento no nível alto. Trabalhamos os principais grupos musculares e em seguida fizemos um exercício de aquecimento que foca no trabalho articular. Apreendi este exercício no primeiro semestre da graduação e gosto de aplicá-lo em algumas aulas. Ele consiste em imaginar que estamos “lubrificando” nossas articulações com uma óleo. Dessa forma vamos movimentando as articulações, focando em uma de cada vez. Foi a primeira vez que trabalhei essa atividade com elas. Ao finalizar perguntei como elas estavam se sentindo, recebi respostas como “leve”, “tranquila” e “quente”. Nessa atividade, finalmente consegui que individualmente, elas trabalhassem a criatividade partir da improvisação e prazer pelo movimento.

Em seguida, resgatando conteúdos já ministrados, retomei os conceitos de lateralidade e frente e trás. Trabalhando também simetria e assimetria. Pouco a pouco fui dando orientações de movimento e percepção, estimulando-as a observar a construção do movimento e desafiando-as nos exercícios assimétricos. Ficamos algum tempo com essa temática, trabalhando pontualmente cada uma dessas formas de movimento. Neste momento mudamos nosso posicionamento no espaço. Começamos a aula em círculo e a partir daqui pedi para que todas se virassem e ficassem de frente para mim, para que dessa forma todos pudessem me ver e ter a mesma referência de direita e esquerda.

No seguinte, busquei os colchonetes e realizamos o relaxamento. Nesta etapa mais uma vez trabalhei a percepção corporal, chamando atenção para as noções de peso e limites corporais. E por último, pedi para que sentássemos para poder conversar, realizando assim uma roda de conversa. Pedi para que comentassem sobre a aula e se sentiam alguma mudança positiva ou negativa no cotidiano delas após as aulas de dança.

Uma delas relatou que, antes dela se aposentar, quando trabalhava na empresa, um grupo de pessoas realizava, duas vezes no mês, um tipo de relaxamento bem parecido com o de hoje. Pela descrição que ela deu, imaginei que se tratava da ginástica laboral, a qual ela confirmou após lembrar o nome.

Outra das alunas contou que a aula de hoje, mais precisamente o relaxamento, a fez lembrar e viajar de volta a infância, pois foi criada em fazenda e os cantos dos pássaros a fizeram lembrar de lá. Disse tudo isso com um brilho nos olhos e ainda agradeceu pois foi uma lembrança bonita, que ela gostou muito.

Outras duas alunas relataram que ultimamente estão dormindo melhor e responsabilizaram as aulas de dança por este ganho. Inclusive uma delas disse está fazendo os relaxamentos em casa também, porque eles fazem com que ela se sinta melhor fisicamente.

Ainda sobre o relaxamento, muitas delas citaram que eles trazem paz, e uma em especial disse que ele é muito importante, porque em casa, por mais que ela entenda que é algo importante, ela nunca tem esse tempo para parar e relaxar, e aqui ela precisa fazer e isso é positivo para a vida dela.

Para finalizar, tenho um último relato, uma delas me disse hoje que tinha um dor recorrente no joelho, é que já foi em 3 médicos e cada um deu um diagnóstico diferente. Entretanto, depois das aulas de dança a dor sumiu e não voltou mais. Aconselhei ela a continuar com os exames para ter uma resposta definitiva e acertada e que juntas continuaremos prestando atenção para não ultrapassar os limites e incentivar uma nova dor.

Aula 12 - 30/10

Conforme elas foram chegando para a aula fui percebendo que estavam muito animadas e agitadas hoje, já no pique todo. Então modifiquei um pouco o planejamento e comecei a aula já no nível alto, a fim de aproveitar a animação delas. Fiz o trabalho com o toque a partir de automassagens e em seguida dei continuidade com o alongamento.

Na sequência, pedi para que todas se direcionassem para o fundo da sala, e então realizando pequenos deslocamentos fui apontando o passo a passo da caminhada, estimulando-as a refletir sobre como caminhamos e quantos processos estão envolvidos nesta

ação, tais como transferência de peso, flexão e extensão dos joelhos, movimento da cintura escapular, posicionamento dos pés, etc. Em seguida pedi para que elas caminhassem focando a atenção em tudo o que tínhamos conversado, questionando se conseguiam notar e si mesmas a ocorrência destes processos. Para finalizar essa atividade, organizei duas filas de forma que formassem um corredor entre elas, neste promovemos um desfile. Onde duas por vez desfilavam sob a salva de palmas e incentivos das demais. A princípio se mostraram um pouco tímidas, mas logo se soltaram.

Dando continuidade a aula, começamos a atividade de repetição onde eu demonstro os movimentos e elas repetem, deixando alguns momentos livres para que elas possam explorar a criatividade. Para estes momentos, adotei uma nova estratégia, em vez de dançar com elas eu fico na pausa, pois já percebi que no lugar de explorar as movimentações elas possuem a tendência de continuar me copiando. Deste novo modo eu consegui que todos improvisassem por si mesmas ou junto com alguma colega. Além disso, tivemos outra novidade na aula, combinei com elas que toda vez que trocasse de música elas deveriam se locomover trocando de lugar no espaço.

Para a trilha sonora deste momento, eu levei sucessos do rock dos anos 60/70/80, tais como Biquíni de bolinha amarelinha, Estúpido cupido, Calhambeque, dentre outros. Em alguns momentos pedi para que elas propusessem movimentos, alegando que eu não conhecia tanto aquele repertório. Foi bem interessante e divertido, algumas realmente se soltaram e mostraram vários movimentos

Para finalizar pedi para que formassem duplas e dialogassem sobre o que aprenderam ou o que surgiu a partir da aula. Usei esse recurso para que elas trocassem experiências e com isso refletissem com mais atenção sobre a aula. Eu havia levado dois painéis com a seguinte pergunta “O que você aprendeu hoje?”, neste, pensando na aula, elas deveriam escrever algum aprendizado, lembrança ou sensação surgida a partir da aula de hoje.

E como último exercício, pedi para que formassem duplas para finalizarmos com um relaxamento. Orientei que olhassem nos olhos uma da outra, segurassem as duas mãos e em seguida que inspirasse e expirassem juntas, conectando as respirações.

Após finalizar a aula entreguei o questionário 2, do qual já tinha conversado com elas, e pedi que respondessem e me entregassem na aula de quinta.

Como hoje não tivemos um momento onde todas pudessem compartilhar suas percepções sobre a aula, pedi que quem se sentisse à vontade, escrevesse para mim um parágrafo sobre as percepções e sensações relativas a aula de hoje. Enfatizei é claro que não era obrigatório fazê-lo.

Aula 13 - 01/11

O alongamento hoje foi realizado todo no nível baixo com elas deitadas em decúbito dorsal (de costas para o chão), trabalhamos articulações, lateralidade e postura. No seguinte, já de pé, realizamos novamente a atividade do óleo, já trabalhada no dia 25/10, onde trabalhamos o movimento articular, movendo destes as pequenas articulações até as maiores. Nessa mesma atividade foram trabalhadas fluência e criatividade. Depois de lubrificar todas as articulações pedi para que elas seguindo a música se dançassem improvisadamente mantendo os movimentos articulares.

Continuando, trabalhamos a dança a partir de rocks dos 60/70/80 de forma que eu passava os movimentos e elas reproduziam. Combinei com elas que toda vez que uma música acabasse fariamos “poses” como se estivessemos sendo fotografadas para uma capa de revista, voltando a dançar ao começar uma nova música. Com isso minha intenção era trabalhar a autoestima delas, criando momentos de “divas” como elas costumam chamar.

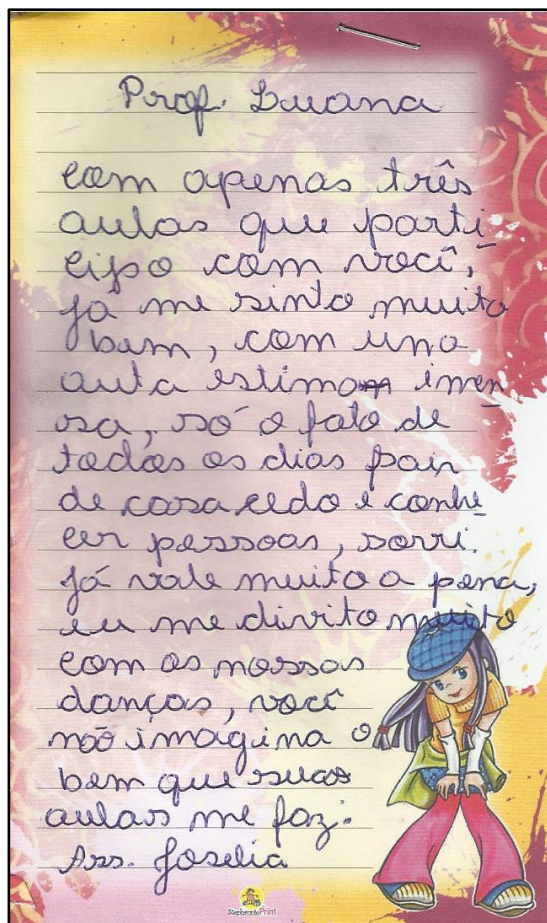
Dando continuidade, pedi que formassem duplas, onde cada uma deveria propor um tipo de movimentação que deveria ser seguida pela outra. Foi bem interessante observá-las dançando felizes e perceber que, aparentemente, elas não estavam mais se sentindo perdidas em ter que criar ou propor movimentos.

Para finalizar as atividades coloquei uma música instrumental calma e relaxante, e orientei-as a dançar seguindo a cadência da música. A princípio propus alguns movimentos, mas com decorrer da música fui incentivando-as a sentir a música se deixando levar por ela. Como um último exercício reuni todas em um grande círculo, agradei pela entrega a aula e expliquei um pouco sobre como dançar com alguém pode ser uma forma de presentear o outro, dividindo nosso tempo e compartilhando um pouco de nós a cada movimento.

Em seguida pedi para que cada uma me falasse uma palavra que resumisse ou representasse como tinha sido a aula hoje. Anotei as palavras em um balão, que infelizmente estourou quando fui anotar a última palavra. Entretanto consegui salvar o que havia escrito, as palavras foram: felicidade, tranquila, atenciosa, boa, mobilidade, concentração, relaxamento, facilidade, emoção, amor, alegria, única, maravilhosa, autoestima, paz, amizade, fé em Deus, paixão, amei, equilíbrio, leveza e satisfação. Algumas palavras foram repetidas mais de uma vez durante a dinâmica.

Em relação aos bilhetinhos que sugeri que fizessem, recebi poucos, porém os que recebi verdadeiramente me emocionaram.

APÊNDICE 5: BILHETINHOS DAS ALUNAS



achei ótima a troca de colega,
é muito legal agente se
conhece melhor,

Muito parabéns.

Obrigado pelo carinho

Meu amor

Raimundinha,

APÊNDICE 6: PAINÉIS

Como foi a aula

hoje?

maravilhosa Animação			Maravilhosa
Ótima	Regra maravilhosa	divertida alegría	Qualidade de Vida
fai ótima Brimo aprendendo desconcentração	Divertida Excelente!!!	maravilha	lembraço da dança senior
animado	Creatividade	maravilhosa engajado	Ótima
Ótimo	Gostei	Ótimo	Muito bem

O que você aprendeu hoje?

gostei muito da Alia

Relembrei como é maravilhoso dançar.
Hoje foi SHOWWW!!

gostei muito de lembrar os velhos tempos e os movimentos.

levantar a auto estima
a aula foi ótima.

A aula chama a Primeira de Tudo

achei legal e aprender a andar como os pais Colômbia



Me fez lembrar dos anos dourados com os movimentos a colocar o pé nos joelhos.

Aprender tudo

Relembrei a forma Geométrica.

Aprender a caminhar

Depois da ginástica me sinto mais enérgico

os movimentos de braços

tem cuidado nos dedos

O que você aprendeu hoje?

lembrei da juventude
bailes antigos

Atmos acompanha o movimento pi-braco,
Aprender de tudo, como foi a minha 1ª vez.

Muito bem, recordei os anos atiaz - 60
defele -

aprendi muitas coisas boas meu amor Roberto Carlos
foi muito bem - me alegrei -

Permite liberar
energias



APÊNDICE 7: ENTREVISTAS

Entrevistada 1

1 - O que é dança para você?

A dança para mim é bom demais. Às vezes eu erro, porque eu sou muito lenta, mas faz muito bem para a saúde da gente. É um exercício né, dançar é bom. Porque faz bem pro corpo e para a mente também

2 - A senhora acha que dançar faz bem só para o corpo?

A não, faz bem para a mente também. Muita gente fala que faz bem pra mente e também pro corpo. Eu quando faço a aula me sinto muito bem, quando eu vou pra casa eu vou leve.

3 - Como ficou sabendo das aulas?

Eu venho aqui a muito tempo, eu fazia aula pra fazer pano de prato, crochê, pintura, boneca, fiquei sabendo assim que começou mesmo.

4 - Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Não, na minha época os pais eram rígidos e não deixavam as mocinhas dançar e nem sair. O meu pai não deixava ir nem na casa do meu irmão que morava pertinho de nós e quando deixava ir pra levar alguma coisa minha mãe dizia que ia cuspir no chão e antes do cuspe secar tem que chegar de volta.

5 - Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Não. Muito raramente faço uns exercícios nesses aparelhos que tem nas quadras.

6 - Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Não.

7 - Que tipo de dança você gosta?

Eu acho muito bonito o forró. Gosto daquelas danças que ficam pulando de pé pro outro também, a valsa.

8 - Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de todas as músicas, só não gosto dos funks com aquelas palavras feias, mas não tem preconceito com nenhum. Eu passo amanhã todinha fazendo as coisas e ouvindo músicas no meu rádio.

9 - Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Ah não, com a professora é bem melhor, mas na falta da professora o vídeo serve. Mas com a professora aqui é melhor, porque às vezes a gente não sabe os passos e vc vai lá e ensina, fala assim “bota a perna pra cá, bota a perna pra lá” e no vídeo não tem isso, ninguém ensina.

10 - Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Eu gostaria, pra mim tá tudo muito bom, não tenho o que falar, pra mim tá ótimo.

Entrevistada 2

1- O que é dança para você?

A dança bota a gente pra cima. Em casa a gente fica com mais ânimo pra fazer as coisas. Esse exercício é muito bom para a saúde, a gente que já tem uma determinada idade não pode ficar parada, eu só não faço mais porque não tenho tempo. A dança é tudo de bom.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Eu já acompanhava o clube, tem uns cinco anos que eu conheço aqui só não fazia as aulas. Aí um dia eu tava em casa e falei “preciso procurar uma coisa pra eu fazer”. Eu cuidava de duas meninas, uma de 104 anos e uma de 102 anos. Eu pensei preciso fazer alguma coisa, porque se eu não me cuidar, como é que eu vou cuidar delas, né? Aí eu decidi que precisava fazer alguma coisa pra eu poder ter forças para cuidar delas né. Aí eu vim aqui eu perguntei pra Aninha o que tinha pra fazer. Comecei numa dança que um rapaz dava. Aí dançando e dançando um dia ele falou que a gente tinha que fazer yoga porque “nós parecia uns cabos de vassoura”. Aí fui fazer yoga, nem tava muito afim não, mas resolvi fazer. Aí mudou a professora de dança e eu continuei e não saio mais não, agora só saio quando não der mais pra continuar mesmo. Hoje faço yoga, faço a dança e só não faço a ginástica porque não tenho tempo.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Às vezes no final do ano quando junta todo mundo e coloca aquelas músicas lá, aí às vezes a gente dança. Porque na minha época os pais eram rígidos e não deixavam as mocinhas dançar e nem sair. E a gente não desobedecia. Meu pai não era de bater não, mas ele só olhava assim com um olhar que a gente já sabia que não tava bem.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Faço caminhada.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Só o yoga.

6- Que tipo de dança você gosta?

Eu sou da idade de forró, gosto de forró. Não sei dançar, mas eu gosto muito. Gosto do samba também, aqueles sambas que dança sozinho.

7- Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de assistir o programa do Raul Gil porque toca todos os tipos de músicas. Gosto das músicas bonitas, gosto de todas.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não, não sinto falta do vídeo, o vídeo é bom, mas com a professora é bem melhor, porque você ensina os passos.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Eu gostaria, não sei pra minhas colegas, mas pra mim as aulas tão muito boas.

10- Você sentiu alguma mudança no seu dia-a-dia?

Agora eu acerto mais os lados (direita e esquerda). E minha vida é muita agitada, mas eu não consigo ficar parada, aí agora eu durmo melhor porque a gente dá uma cansadinha aí a gente deita e dorme.

Entrevistada 3

1- O que é dança para você?

Pra mim dançar é tudo de bom. Desde menina que eu tenho muita vontade de fazer aula de dança, mas meu pai nunca deixou a gente sair assim. Mas desde os 9 anos que eu danço, ia pras festas com meus irmãos, ia com os amigos e pra mim ela faz muito bem. Semana passada eu tava na casa da minha irmã e tava tocando uma música, aí eu comecei a dançar fazendo assim - faz movimentos ondulatórios com o tronco - e meu filho começou a falar “olha minha mãe parecendo uma cobrinha” - diz ela sorrindo com expressão de felicidade.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Eu já tinha vindo aqui outras vezes, mas antes eu não tinha tempo porque eu cuidava da minha mãezinha e do meu pai. Daí agora com tempo eu resolvi cuidar de mim, aí a Aninha me falou da zumba e eu resolvi vir dar uma olhadinha e vê se não era muito puxado, porque com esse problema no meu joelho eu não posso pular nem ter muito impacto. Mas tô vendo que é uma coisa que tá me deixando livre e desimpedida, daí eu tô dançando e vou continuar.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Só nas festas, desde os 9 anos que eu saio pra dançar nas festas.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Não. As vezes eu até sinto vontade de caminhar, mas eu sinto muito dor no joelho e andando muito eu não aguento não porque os pinos começam a incomodar, é como se a minha perna inchasse e incomodasse os pinos. Aí essa atividade aqui tá sendo a melhor pra mim, porque aqui eu posso controlar

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Não. Já dei aula de culinária, ensinava a fazer salgado, mas atualmente não.

6- Que tipo de dança você gosta?

Eu sou bem eclética, gosto de tudo, gosto de forró, pagode, sertanejo universitário, gosto de tudo.

7- Que tipo de música você gosta? E/ou que gostaria que eu acrescentasse às aulas?

Acho que seria legal aquelas músicas com sons da natureza para os finais das aulas, na hora do relaxamento. Aquelas com sons de água. Bem relaxante mesmo pra gente viajar. Eu tenho um aparelhinho que faz esses sons, aí quando eu tô com enxaqueca eu ligo ele pra eu relaxar.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não. Eu gostei mais com você, sabe por que? Porque você tá trabalhando todo o nosso lado, os braços, as pernas, o quadril, as mãos, tudo. Você mexe com tudo. No vídeo ele também tá mexendo, mas não é a mesma coisa. Ele vai passar o exercício também, e é ótimo, a gente vai dançar, vai fazer tudo. Mas com você vai ter alguém dizendo como fazer, porque no vídeo não vai ter ninguém pra orientar, dizer se tô fazendo errado ou não. Por exemplo, você mostrou o jeito certo de colocar o joelho no exercício e eu descobri que fazia errado e hoje fazendo certo eu percebi que consigo descer até lá embaixo o que eu não conseguia antes. Nossa eu fiquei toda feliz hoje porque eu consegui colocar a mão no chão lá embaixo.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Ahh, eu gostaria. Se você tiver que ir embora nós gostaríamos que arrumasse outra pessoa, mas boa igual você assim, sabe por que? Porque você não tá só ensinando, você tá cuidando da gente. Você tá sempre nos orientando e é isso que a gente quer, porque se não a gente vai ficar por aí a mercê e vai fazer tudo errado e vai ficar com dor e depois não vai querer voltar.

Entrevistada 4

1- O que é dança para você?

A minha relação com a dança é muito passiva, apesar de eu achar que a dança seja uma forma da gente extravasar a energia. Tô tendo contato com a dança agora, porque antigamente eu não dançava, ficava mais paradinha no meu canto, e quando dançava eram as músicas lentas, as músicas mais badaladas eu já deixava, acho que era da minha personalidade ficar mais quieta e agora eu tô me soltando mais, talvez por conta da idade.

2- E você se sente bem quando se “solta” mais?

Eu amo, me sinto muito bem, agora mais ainda, porque parece que a gente vai descobrindo que tem possibilidades de avançar. A minha vontade de crescer depois da dança parece que ela multiplicou, dançar me faz muito bem.

3- Você dança só aqui ou em outros lugares também?

Só aqui e em casa, porque em outros lugares a gente não tá tendo essa oportunidade. Mas eu vejo assim, se eu tô dentro do supermercado e passa uma “dança” (música) que me faz lembrar a aula já me vem um comichão querendo dançar, já é um estímulo pra mim. Pra dançar em outros lugares é difícil, pensa numa pessoa travada, eu já cheguei a falar que sou travada pra dança e que não queria dançar porque não queria passar vexame, mas na verdade a gente tem é que se liberar e esperar que os outros também estejam se divertindo com a gente.

4- Como ficou sabendo das aulas?

Eu na verdade recebi o convite da minha mãe. Eu sou recém aposentada e aí eu tinha que ocupar meu tempo e ela sempre veio me chamando, falando pra fazer alguma coisa, a ginástica ou a zumba, alguma coisa, pra não ficar parada não. Aí eu tomei a decisão e vim e tô aqui até agora e espero não sair.

5- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Tinha, mas era assim mais no convívio familiar. E eu sempre ficava mais sentadinha, porque eu me sentia assim meio intimidada, pensava que ia passar vexame.

6- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Eu comecei a caminhar, mas não cheguei ainda à 1 hora de caminhada, mas só o fato de ir caminhar uns 40 minutos já ativa meu corpo pra muita coisa.

7- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Não.

8- Que tipo de dança você gosta?

Eu gosto da lambada, acho que por conta de mexer os ombros e a cintura, acho o TOP e o restante a gente vai encaixando.

9- Que tipo de música você gosta? E/ou que gostaria que eu acrescentasse às aulas?

Eu acho que seria interessante você trazer só a parte instrumental das músicas como você fez no início, pois é até mais fácil pra você falar na medida que a gente tá fazendo os movimentos, porque quando tem o cantor as vezes sua voz mistura com a voz de quem tá cantando e a gente fica meio assim confuso. E em termos de relaxamento, acho que uma música com sons da natureza ajudaria a gente a ir centrando.

10- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Eu acho assim, toda orientação quando ela é direcionada ela nos posiciona. Eu não sinto falta nenhuma do vídeo, porque eu vejo que ali é uma máquina que está nos conduzindo e se você fizer uma coisa errada não tem como voltar atrás, vai ter que prosseguir para o próximo movimento. E então você já vem errado e vai continuar errado e com a orientação não, você tem a oportunidade de parar e fazer de uma outra forma e ir corrigindo e isso vai deixando a gente numa postura melhor. E o vídeo a gente deixa pra quando tiver em casa sozinha e já souber como fazer aí a gente usa. E eu tinha uma visão de

dança diferente, porque quando há um o outro ali corrigindo há um impacto em você porque a gente tem que parar e se corrigir.

11- Que visão de dança que você tinha?

Pra mim a dança era uma coisa que tinha que ser distanciada de mim, porque eu não me encaixava nela e agora eu tô vendo a possibilidade de chegar nela e ela chegar em mim. De repente eu falei gente o meu corpo é puro movimento e eu posso deixar isso acontecer, e eu passei 50 anos da minha vida sem dançar assim da forma que a gente tá fazendo agora.

12- E essa percepção vem acontecendo desde as aulas com os vídeos ou começou agora com esse novo formato?

Com essas que estamos fazendo agora, percepção de dança em sim eu não tinha muito não, eu gostava de ver o povo dançando, mas eu ir dançar? Não ia não (risos). Agora sim, agora eu posso encaixar.

13- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Eu gostaria sim, mas eu vejo que tudo é um dom né?! E a pessoa que tem um dom ela tem que transmitir, eu mesmo tenho o dom do ensino e já transmiti muito isso. E você tem o dom de ensinar a dançar e a gente tem que aprender essas vertentes da vida, né?! E pra mim é muito bom estar com um professor, com você principalmente. Porque com você é melhor. Igual quando você tá explicando um movimento. Às vezes a gente olha e pensa que é muito difícil e que não vai dá pra fazer. Mas aí você relaciona com alguma coisa que a gente já faz na vida, aí eu penso no exemplo e lembro que eu sei fazer isso aí consigo fazer o movimento.

Entrevistada 5

1 - O que é dança para você?

É muito bom, né. Porque eu como filha mais velha, fui criada assim, sem oportunidade de dançar, as mais novas até puderam dançar um pouco. Sempre achei linda a dança, mas meu pai não me deixava dançar, daí quando cresci fiquei inibida, ficava com medo das pessoas rirem de mim porque eu não tava sabendo. Até pensei em desistir daqui, mas aí eu falei “não vou desistir de jeito nenhum”, e tô gostando muito, traz liberdade.

2 - Como ficou sabendo das aulas?

Eu já dei aula de crochê aqui a um tempo atrás, então eu já sabia a algum tempo, mas antes eu não tinha tanto tempo. Eu e minhas irmãs estávamos cuidando dos nossos pais, aí agora que eles faleceram e nós fizemos nossa parte, a gente tá tendo mais tempo pra essas coisas.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Tinha, mas era assim mais no convívio familiar. E quando saía ficava mais quietinha, ficava cismada, pensando que as pessoas iam rir de mim. Já aqui eu nunca tive isso, eu tô adorando, porque aqui tá todo mundo junto né, aí vou perdendo essa cisma. Exemplo, na festa da minha irmã já consegui dançar com meu sobrinho.

4- Quando faço as aulas em círculo, onde todo mundo se olha, você se sente incomodada?

Não, de jeito nenhum, é muito bom. Porque assim, desde o momento que você tá num grupo você já começa a se encaixar com as pessoas. E a afinidade com algumas pessoas, as minhas irmãs por exemplo, ajuda a gente se soltar. (as irmãs dela também fazem aula de dança no clube).

5- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Eu caminho mais ou menos uma hora/ uma hora e meia, antes eu caminhava mais, mas agora com a idade eu tô reduzindo um pouco.

6- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Não. Já dei aula de crochê, mas atualmente não.

7- Que tipo de dança você gosta?

Eu nunca fui muito de dançar, mas eu acho muito bom o sertanejo e a valsa. Quando eu vejo as mulheres com aqueles vestidos dançando valsa eu acho muito lindo, dá vontade de aprender. E eu ainda preciso ir em muitas formaturas das minhas netas, então eu preciso aprender a dançar.

8- Que tipo de música você gosta? E/ou que gostaria que eu acrescentasse às aulas?

Ahh eu não sei, eu gosto das músicas, costumo falar que sem a música a gente não é nada nesse mundo, porque a música é tudo. Seria legal trazer uns sertanejos, aqueles mais rápidos que dê para dançar.

9- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não, porque com você aqui se a gente tá fazendo alguma coisa de errado você vem e nos orienta porque você tá perto nos observando.

10- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Sim, assim não é desmerecendo o vídeo não, ele também é bom. Mas ter um professor em sala é melhor. Eu fiz ginástica por muito tempo com um professor, então dá pra ver a diferença e a importância do alongamento antes e depois do exercício físico. Eu sempre me alongo antes e depois da caminhada. E eu tô gostando de ter uma professora presente porque a minha irmã, que faz aula junto comigo, não gosta de fazer alongamento e eu ficava brigando pra ela fazer e agora ela tá vendo que é importante e tá fazendo todos os alongamentos durante as aulas.

Entrevistada 6

1- O que é dança para você?

Dança pra mim é divertimento, é alegria. É uma coisa que eu amo demais.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Através de uma aluna daqui. Eu tava fazendo caminhada e ela comentou comigo que tava tendo aula de dança aqui no Clube do idoso. Aí eu vim, aí depois que você começou a dar as aulas ficou melhor ainda.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

De fazer aula não. Mas eu dançava muito. Meu pai tinha uma banda né, e eu desde os meus quinze anos, desde de debutante que eu ia pros bailes com ele. Eu era a primeira a entrar no salão e a última a sair, dançava a noite todinha. Saia com o sapato na mão, o pé fazia bolha. Agora é que já tô meia enferrujada. (risos)

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Faço ginástica com uma professora lá na Faciplac e faço caminhada também.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Não participo, a dança é a primeira que faço parte.

6- Que tipo de dança você gosta?

Ahhh eu gostava né e agora acho muito bonito o tango. Eu acho uma dança muito difícil pra dançar, mas é uma dança muito bonita e charmosa.

7- Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de todo tipo de música, menos sertanejo, não gosto de sertanejo de espécie alguma. Nunca gostei. Na minha época não tinha também, tinha música caipira. Mas essas de hoje, esses rap também não gosto de jeito nenhum, esses sertanejos universitários. Do sertanejo eu só gosto das que serve pra dançar, as mais animadas.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não, eu prefiro assim porque tendo a professora se tiver errado você corrige e no virtual você tem que acompanhar no telão e se faz um passo errado, um movimento errado prejudica a gente mesmo. Então com o professor eu achei melhor, eu gosto mais.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Exatamente, é bem melhor.

Entrevistada 7

1- O que é dança para você?

Acho que a dança me tira do marasmo. Eu estava muito morta, muito parada né, e eu acho que a dança ela é uma forma de se movimentar o corpo mais leve que as vezes o próprio exercício que você encontra na academia. Eu acho que a dança é mais leve, mas gostosa e mais dinâmica.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Fiquei sabendo pela a minha cunhada, ela mora no fundo lá da casa dos meus pais, aí um dia eu cheguei e ela comentou que estava fazendo né, aí ela disse “vamos?”, e eu disse “eu vou”. Chegando aqui eu encontrei mais duas colegas que trabalhavam comigo antes de nos aposentarmos.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Não, assim eu acho que a minha vida inteira foi pra trabalhar. E quando criança a nossa brincadeira mesmo era brincar na rua, era queimada, mas dança não.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Comecei agora a fazer musculação, aí segunda, quarta e sexta faço musculação e terça e quinta faço dança aqui.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Não, porque eu conheci e tô me inteirando agora.

6- Que tipo de dança você gosta?

Eu gosto de movimento. Danças country, forró. tudo. Tudo que fala que é dança eu paro pra vê. Meu marido fica furioso comigo porque agora com a dança dos famosos eu fico doida pra assistir e ele quer assistir o futebol. Porque assim eu sempre tive dificuldade de ritmo, esses passinhos que a gente faz aqui pra mim estão sendo vitórias, porque eu tô aprendendo. Então o movimento em si, a melodia da música, tudo é muito gostoso. Então eu não tenho uma preferida, tudo pra mim é maravilhoso.

7- Que tipo de música você gosta?

No dia-a-dia eu escuto músicas mais calmas, mais tranquilas, para relaxar.

8- E quais tipos a senhora gostaria que eu trouxesse para as aulas?

Acho que um country, acho que ia ser legal, o pessoal ia gostar.

9- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Eu acho que pessoalmente é muito melhor, assim, a interação, a percepção dos movimentos, as correções.

10- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Sem dúvida, mas aí a gente sabe assim, quer dizer, eu imagino que há uma dificuldade. Porque só vem pra cá estudantes que precisam apresentar uma carga horária na faculdade, porque profissionais formados precisam tocar sua vida e ir para outros projetos e a gente aqui, esses projetos sociais ficam sem. Mas eu acho muito importantes as escolas incentivarem os alunos a participarem destes projetos, pois é a nossa chance de ter estes profissionais aqui.

Entrevistada 8

1- O que é dança para você?

Olha desde jovem que eu tenho muita vontade de dançar e agora é a oportunidade porque a dança descontraí a pessoa totalmente, né?! E faz bem pra saúde também, eu gosto muito. E agora eu estou aprendendo com você.

2- Fisicamente, a senhora acha que também faz bem?

Olha é excelente nosso Deus.

3- A senhora sentiu alguma mudança depois que começou a fazer aula? Acha que alguma coisa mudou?

Olha principalmente agora, quando de início foi com a Aninha e depois passou pra você. E eu tenho melhorado a saúde mesmo. Eu sou hipertensa né, mas depois que eu tô aqui no Clube da 3ª Idade a minha pressão tá controlada e até a depressão né, porque eu tenho um quadro depressivo muito profundo, depressão maior que fala e foi diagnosticada. Então o que acontece, isso aqui não tá deixando eu entrar no quadro depressivo, as atividades ajudam, principalmente a dança.

4- Como ficou sabendo das aulas?

Ahh foi a minha cunhada, ela faz ginástica lá no Posto 5, aí ela me falou daqui e eu vim conhecer, não vim pra aula. Vim primeiro conversar com a Aninha, foi aí que eu tive contato com a aula de informática, assisti uma aula de ginástica e uma de espanhol e aí vim pra cá.

5- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Olha eu sempre tive vontade, mas o Gama é muito pobre nessa área de atividade de dança, aqui você pode sair procurando que você não consegue. Mas sempre tive vontade de aprender. Eu ia muito em eventos assim e ficava só babando vendo as pessoas dançar, com aquela vontade e sem poder, porque se você não sabe, você fica com timidez né. E isso aqui tira um pouco a timidez da gente.

6- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Eu praticava quando eu morava na Santa Maria, porque eu morava em frente ao Centro Olímpico, aí eu fazia hidroginástica. Mas depois que eu voltei pra cá ficou difícil porque no Gama não tem. Mas vou tentar voltar a fazer agora no SESC do Gama a noite.

7- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Eu faço espanhol e faço parte do coral de espanhol né. É uma atividade que a gente tá cantando em espanhol e aprendendo.

8- Como tem sido as aulas de dança pra você?

Olha realmente pra dançar e fazer os movimentos, aqui inclusive você trabalha esse negócio de dançar e fazer outros movimentos juntos (coordenar pernas e braços), são duas coisas ao mesmo tempo e a pessoa de idade vai perdendo essas habilidades. Então, para mim isso tá sendo excelente, porque era muito difícil, eu até tinha comentado com você que era como assobiar e chupar cana ao mesmo tempo, mas agora eu já tô conseguindo acompanhar e fazer os dois ao mesmo tempo.

9- Que tipo de música você gosta?

Eu vou dizer o que eu gosto, mas acredito q talvez nem seja bom trazer o tipo de música que eu gosto. Porque eu gosto é de pancadão, mas funk pancadão mesmo. E em casa eu sou doente por som, tanto que a vizinha já até chamou a polícia pra mim por causa do som alto. E meu carro tem som alto também. Tanto que as pessoas acham até que eu não bato bem da cabeça. porque uma senhora de idade ouvindo pancadão assim não é comum. Só que aí eu tenho uma área grande na minha casa, aí eu coloco meu som alto e jogo a projeção do vídeo na parede e vou dançar, porque eu gosto de dançar.

10- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não. O vídeo é bom, mas é bom mesmo o pessoalmente aqui, sem o vídeo. Porque é outra coisa, é uma oportunidade que nós temos com você aqui né. Porque a alternativa que nós tínhamos com o vídeo era só uma opção porque não tinha professor e queríamos aprender alguma coisa.

11- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Sim, eu já tô preocupada com o fim dela aula presencial e já tô procurando outros espaços, mas aqui no Gama não tem e eu fico imaginando e aqui quando não tiver mais, e aí? Como nós vamos fazer? Porque a segunda opção é o vídeo, continuar com o vídeo, mas quem já está acostumada com você aqui vai querer continuar com você.

Entrevistada 9

1- O que é dança para você?

A dança significa a autoestima, eu me sinto melhor quando danço, é como um espaço encontro tudo, a vida, a alegria. A dança para mim representa vida.

2- E fisicamente, a dança te ajuda no dia-a-dia?

A dança me ajudou no equilíbrio, a me movimentar. Me ajudou a me sentir mais feliz e mais alegre. Quando eu não dançava, eu estava deixando de fazer algo que é útil na minha vida, faltava motivação.

3- Como ficou sabendo das aulas?

Eu já frequentava o Clube e aí me despertou a vontade de fazer, porque é algo que eu sempre gostei. Sempre fui amante da dança.

4- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Sim. No começo da minha velhice eu procurei aulas porque eu sentia a necessidade de me movimentar, de fazer algo, de me sentir próxima das pessoas. Eu acho que nós como seres humanos não podemos nos distanciar das pessoas, porque a troca de energia com o outro nos transforma.

5- E como eram as aulas que a senhora fazia?

Eu fazia aula lá no João XXIII, na época tinha umas pessoas conhecidas que me convidaram e eu fui. Fiquei lá mais ou menos uns 8 meses, aí por motivo de ser a noite e ser um horário muito violento, eu parei. Lá eu fazia aulas de forró, valsa, samba, dança de salão.

6- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Não.

7- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Sim. Faço parte da turma de artesanato, me identifico muito, me sinto muito bem realizada fazendo várias artes, como pintura em tecido, decoupage em vidro e em caixa, e agora eu tô fazendo tiarinhas e laços e me sinto muito bem.

8- Que tipo de dança você gosta?

Eu sou apaixonada pelo forró e por danças mais suaves, igual a valsa, porque ela transforma, só de você vê, você sente que sua alma tá ali.

9- Que tipo de música você gosta?

Eu gosto muito da música lenta que agora quase ninguém aprecia e do forró que nunca vai deixar de ser uma das tradições brasileiras populares em todas as gerações.

10- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não. Eu prefiro da maneira que você tá fazendo agora, já até falei isso pra Aninha várias vezes. Porque a orientação além dela nos motiva a fazer, a gente também se sente melhor. Porque quando tá lá no vídeo é só aquilo e acabou.

11- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Sim, gostaria sim.

12- Mas, além das orientações, o que a senhora acha que muda da aula com o vídeo para a aula com um professor presencial?

É o contato né. A gente sente uma coisa mais pessoal presente quando a gente se identifica, gosta da pessoa e a pessoa tem uma alma bondosa, meiga e pura, nos ajuda a manter. A gente depois que começa a viver a terceira idade, a gente tem que se vigiar bastante, não deixar um vazio penetrar, ter sempre companhia. Por exemplo, eu tive dias que eu não tava bem, aí eu larguei tudo e falei “eu vou buscar gente, vou conversar”. Agora me sinto sabe, me sinto viva, porque a pessoa quando deixa de compartilhar com alguém ela fica inútil, eu me sentia inútil antes, sem valor pra nada. Agora eu sou mil, me sinto assim outra pessoa, rejuvenescei.

Entrevistada 10

1- O que é dança para você?

Pra mim dança é o movimento do corpo, é movimento, é ritmo, é o sequencial.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Eu já participava do clube, já conhecia.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Eu tô percebendo aqui que a dança que você tá dando, os movimentos têm muito a ver com a dança sênior, que eu já participei e vi em outros lugares. Que é exatamente o movimento das articulações que é muito importante para o idoso. Então eu percebi essa tua dança ligada a dança sênior, então eu achei muito interessante porque como eu sei a importância dela eu tô participando com mais frequência. Mas antes delas eu não fazia não, porque eu fui podada desde de pequena, um professor de educação física disse pra mim que eu era uma vassoura, então eu botei na cabeça que eu era uma vassoura e isso me travava. Hoje eu sei que ele foi um babaca, mas na época não sabia.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Sim, eu faço ginástica em outro grupo, não aqui.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Sim, eu sou do grupo de espanhol.

6- Que tipo de dança você gosta?

Eu gosto de observar qualquer tipo, eu acho bonito os movimentos. Eu acho muito bonito os movimentos, só que eu fico achando que se eu tiver dançando todo mundo vai ficar me olhando, aí então eu sento e fico lá parada, porque eu sou uma vassoura né?! (risos)

7- Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de MPB.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Eu não, porque assim ele é muito rápido e eu sou lenta, estou lenta. Inclusive eu comentei com uma colega na última aula (atividade do espelho) que eu não conseguia seguir o movimento dela porque ela era mais rápida e eu sou lenta.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Sim, porque com o professor aqui existe a proximidade dele dá orientação, você está aqui e tem alguém pra te orientar: direita, esquerda, frente, trás, tem esse quadrado que eu não consegui ainda (risos).

Entrevistada 11

1- O que é dança para você?

Pra mim dança é vida é alegria, sei lá, é paz, saúde, movimento.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Eu participo do grupo da igreja, de algumas atividades. E também fazia aula antes, quando aqui tinha uma professora de zumba.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Desde criança que eu tenho muita facilidade de aprender, mas nunca fiz aula, nem participei de grupos não. Só ia em festas às vezes.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Sim, eu faço ginástica aqui no clube.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Sim, faço ginástica.

6- Que tipo de dança você gosta?

Gosto muito de um forró, lambada.

7- Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de ouvir música religiosa. Mas para trazer para a aula seria legal um samba, um pagode, porque quase ninguém ensina essas coisas.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não, porque eu acho assim que era uma coisa meio que fria, eu sei lá, acho que tem que ter contato. Acho uma coisa meio sem vida, eu não gosto. Eu conseguia acompanhar, mas não gosto.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Eu gostaria que tivesse sempre um professor aqui né, acho que até pra gente ter mais um motivo pra sair de casa e pra vir, pra começar uma manhã mais alegre, pra gente se movimentar, tem a amizade e o grupo.

Entrevistada 12

1- O que é dança para você?

Pra mim é movimento né?! Ajuda o corpo a melhorar. Eu me sinto bem melhor depois que eu danço, me sinto mais leve, mais segura.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Já faz tempo que eu participo do clube, eu fazia outras atividades, aí foi fácil saber sobre as aulas.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Não, praticamente não. Meu pai não deixava a gente nem pensar em dançar. Mas depois que eu me casei eu comecei a participar mais, mas só em festa de família mesmo.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Sim, faço caminhada. Esses dias tô mais parada, mas eu fazia de segunda a sexta.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Sim, faço artesanato também.

6- Que tipo de dança você gosta?

Eu gosto de forró, um Luiz Gonzaga caindo no pedaço.

7-Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de pagode apesar de não saber dançar.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não, assim ele é bom pra gente ver, agora pra dançar não. Porque ele não para para orientar a gente porque ele não tá vendo a gente mesmo, então se num passo a gente tiver fazendo errado, continua errado e pode até se machucar né, ele é muito rápido.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Sim, porque é bem melhor, porque você se sente mais segura né, fazer com uma orientação, se errou tem quem corrige, e isso aí vale muito.

Entrevistada 13

1- O que é dança para você?

Dança é movimento. Me traz animação, me deixa mais disposta no dia-a-dia e me deixa muito feliz.

2- Como ficou sabendo das aulas?

Eu já conhecia aqui, aí eu viajei, porque eu passei um tempo fora. Aí eu tava na igreja e a Dona Teresinha me chamou pra vir pra dança. Eu disse “pra aquele Datashow? Não vou não, não gostei não”. Aí ela me diz que agora tinha uma professora, aí eu disse “ahh então eu vou conhecer”. Por isso que eu cheguei e você já tinha começado a umas duas semanas parece.

3- Antes deste projeto você já tinha tido algum outro contato com a dança?

Eu sempre fui bem ativa, sou uma pessoa muita agitada, se tem uma lata batendo já me deixa alegre. Eu ia nas festas, em grupos de jovens, mas nunca fiz aula, movimento assim aqui tá sendo meu primeiro contato.

4- Além das aulas de dança, você pratica alguma outra atividade física?

Eu fazia caminhada e fazia ginástica, mas agora não, eu tô só com a dança. Mas preciso voltar pelo menos com a caminhada.

5- Você participa de alguma outra atividade oferecida pelo Clube da 3ª idade? Se sim, quais?

Sim, eu faço artesanato, gosto muito do artesanato daqui.

6- Que tipo de dança você gosta?

Eu gosto de forró. Eu gosto de tudo que é dança, mas me identifico mais com o forró, acho que é por causa da minha terra, eu sou do Rio Grande do Norte.

7- Que tipo de música você gosta?

Eu gosto de forró, gosto do sertanejo. Eu coloco o sertanejo e fico lá cortando minhas coisinhas e costurando.

8- Você sente falta das aulas com o professor virtual? Por que?

Não, nem sinto falta. Assim eu acho ele até legal, mas eu acho melhor a presença da professora. Não sei se é porque quando começou com os vídeos a imagem era muito ruim, não sei se quando você chegou ainda era assim. Aí eu falei se for pra ficar assim com a imagem eu coloco lá na televisão lá de casa e fico olhando. Talvez seja porque com o professor aqui se a gente tem uma dúvida o professor vai lá e ajuda, talvez seja isso, esse apoio.

9- Gostaria que as aulas permanecessem com um professor presencial?

Eu prefiro, mas se quiser colocar o vídeo também não tem problema. Mas eu gosto desse contato sabe, quando a gente dançava Carimbó tinha um professor sabe e era muito bom, acho que foi isso, a gente acostumou tanto tá com uma pessoa presente que quando foi no Datashow ficou meio assim, porque uma aula foi com ele e na outra já foi com o vídeo, eu particularmente nunca tinha tido outro aula assim com professor.