



DANÇA E ENVELHECIMENTO FEMININO: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA PARA ALÉM DO CORPO

Annelise Link (BIC-UCS), Vanessa Bellani Lyra (Orientador(a))

A prática da dança pelo público sênior vem aumentando em consonância com a inversão da pirâmide etária brasileira e com a conscientização da importância de um envelhecimento ativo. Sendo uma população especial, é preciso haver uma preocupação com a concepção e construção das aulas para este público, de modo que esta seja prazerosa, divertida e que estimule não somente o corpo, mas também a mente. Apresentar a estrutura de uma aula de dança para mulheres sêniores. Participam da atividade de extensão Dança e Expressão Corporal, vinculada ao Projeto de Extensão UCS Sênior, da Universidade de Caxias do Sul, mulheres com idade igual ou superior a 50 anos, desde 2013. Baseados em estudos advindos das áreas da Educação Física, Dança e Psicologia, a composição da estrutura das aulas veio tomando forma e se modificando ao longo do tempo, até chegar ao resultado atual. As aulas ocorrem uma vez por semana, com duração de 1 hora e 30 minutos. As aulas são compostas da seguinte forma: Roda Inicial; Alongamento Corporal Global; Deslocamentos Rítmicos; Primeira Prática Integrativa; 1º Bloco de Ritmo Específico; Música para intervalo e volta do intervalo; 2º Bloco de Ritmo Específico; Revisão dos Blocos de Rítmicos Específicos; Segunda Prática Integrativa; Revisão da Aula Anterior; Expressão Vocal em Roda; Alongamento final e Reflexão Final. Ainda, ressalta-se que a escolha musical é feita buscando contemplar a temporalidade e adaptabilidade dos diversos ritmos e para estimular a criatividade e participação das alunas. Cabe ainda dizer, que as práticas integrativas estimulam de forma intensa o autoconhecimento, o reconhecimento do outro e reflexões sobre o "ser", "estar" e "existir", de forma a conduzir as participantes a se redescobrirem mulheres, esposas, mães e avós. Os blocos de ritmos específicos e suas revisões auxiliam na consolidação do conhecimento passado, assim como concretização da memória sobre mesmo, facilitando o entendimento e tornando a aula mais fluida e conexa. Sempre buscando o aperfeiçoamento da estrutura metodológica da aula de Dança e Expressão Corporal, acredita-se não haver um ponto final para a sua conclusão. O modelo atual parece oferecer formas criativas, prazerosas e resolutivas para a construção de aulas de dança para grupos de alunas sêniores, que possuam significado reflexivo e que forneçam condições para o crescimento das alunas. Recomenda-se a realização de mais estudos sobre os efeitos da estrutura pedagógica proposta.

Palavras-chave: Envelhecimento, Dança, Expressão Corporal

Apoio: UCS