

BIC-UCS

Dança e Envelhecimento Feminino: Uma Proposta Metodológica para além do Corpo CFNOC

Annelise Link e Vanessa Bellani Lyra

Introdução / Objetivo

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.

Experimental

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.

Resultados e Discussão

As aulas são compostas da seguinte forma:

1. Roda Inicial;
2. Música para acolhimento;
3. Alongamento Corporal Global;
4. Deslocamentos Rítmicos;
5. Primeira Prática Integrativa;
6. 1º Bloco de Ritmo Específico;
7. Música para intervalo;
8. Música para volta do intervalo;
9. 2º Bloco de Ritmo Específico;
10. Revisão do 1º Bloco de Ritmo Específico
11. Revisão do 2º Bloco de Ritmo Específico ;
12. Segunda Prática Integrativa;
13. Revisão da Aula Anterior;
14. Expressão Vocal em Roda;
15. Alongamento final;
16. Reflexão Final.

Resultados e Discussão

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.



Foto 1: Alunas da atividade de extensão Dança e Expressão Corporal da UCS Sênior em apresentação de dança.

Conclusões

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.

Referências Bibliográficas

BROWN, M. et al. Low-intensity exercise as modifier of physical frailty in older adults. *Arch Phys Med Rehabil*, v. 81, n. 4, p. 960-965, 2000.
ÉSTES, C. P. (Org.) **Mulheres que Correm com os Lobos: Mitos e Histórias do Arquétipo da Mulher Selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 2014.