



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

CAMPUS DE LARANJEIRAS

DEPARTAMENTO DE DANÇA

WESLEY PEREIRA DE ALMEIDA

**A DANÇA NAS AULAS DE RITMOS NA TERCEIRA IDADE: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Aracaju

2022

WESLEY PEREIRA DE ALMEIDA

**A DANÇA NAS AULAS DE RITMOS NA TERCEIRA IDADE: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado como requisito final para a obtenção do título de Licenciado em Dança pela Universidade Federal de Sergipe (UFS), sob orientação do Professor Dr. Daniel Evangelista Moura.

A comissão abaixo assina e aprova o trabalho intitulado: **A DANÇA NAS AULAS DE RITMOS NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA** elaborado por Wesley Pereira de Almeida, como requisito final para a obtenção do título de Licenciado em Dança pela UFS.

COMISSÃO EXAMINADORA:

Professor Dr. Lino Daniel Evangelista Moura
Orientador (UFS)

Prof. Me. Jonas Karlos de Souza Feitoza
Membro da banca (UFS)

Profa. Dra. Bianca Bazzo Rodrigues
Membro da banca (UFS)

RESUMO

Este trabalho trata de um relato de experiência a partir de minhas aulas de dança no Condomínio Praias do Ceará, localizado na cidade de Aracaju - SE no período de fevereiro de 2020, com um intervalo de sete meses em função da pandemia e retorno em outubro do mesmo ano. Apresento o público da terceira Idade como participantes deste estudo e relato de experiência a partir das aulas de ritmos observando como o improviso se torna uma ferramenta possível na execução dos passos. Este relato tem como principais referências Carter 2000, Corazza 2001, Fortes 2008, Garcia 2009 entre outros, que fortalecem as minhas observações no que diz respeito ao ensino da dança e as relações com o bem estar direcionado para o público da terceira idade.

PALAVRAS -CHAVE : Dança, Improvisação, Terceira Idade

SUMÁRIO

Introdução

.....
..... 6

Desenvolvimento – A Prática Dançante 7

A Ritmicidade nas Aulas de Dança: A Criação e a Improvisação13

Entrevistas com as Alunas Via Whatsapp 15

Conclusão 17

Referências19

Apêndices 20

Introdução

A população de idosos tem aumentado consideravelmente na maioria dos países do mundo, sejam aqueles desenvolvidos ou em desenvolvimento. Essa é a população que mais cresce, segundo estimativa da Organização das Nações Unidas (ONU), e projeções indicam que em 2050 a população idosa mundial será de 1,97 bilhões – considerando indivíduos com idade superior a sessenta anos.

Atualmente, no Brasil, a expectativa de vida é de 67 anos e, em 2025 poderá chegar aos 74 anos, o que levará nosso país a sexta posição mundial em número de habitantes maiores de 60 anos (cerca de 32 milhões de idosos). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que, de 1950 a 2000, a população de idosos do país triplicou. Essa informação despertou em mim o interesse de contribuir de alguma forma com essa população idosa do Brasil, para a melhoria da qualidade de vida e ao mesmo tempo investir em uma especialização no campo da dança.

Pensando nisso, elaborei aulas de ritmos com o intuito de possibilitar maleabilidade corporal a esse público, a partir da formação de uma turma em Aracaju. Isso não seria benéfico apenas para as pessoas envolvidas nas aulas, mas também para minha experiência como professor de dança. Com isso, tenho por objetivo com esse Trabalho de Conclusão de Curso, lançar mão de minhas experiências como educador da dança, contribuindo para a ampliação dos repertórios cognitivos e culturais acerca do tema, uma vez que levar aquilo que difundimos na academia para a comunidade é de suma relevância.

Portanto, acredito que seria possível entender a dança como uma Arte essencial para a manutenção de aspectos da coordenação motora e da saúde em um público de idosas que contempla uma faixa etária de 55 aos 70 anos. Essas idosas fazem parte de uma turma que consegui formar para dar aulas de dança que relatarei no decorrer do texto.

Este relato de experiência em dança apresenta meu interesse nas ações pedagógicas, bem como nas dificuldades que um corpo dançante idoso pode enfrentar. Portanto, apresento aqui uma experiência com a dança construída como relato de experiência a partir de uma turma de aula de ritmos para idosas.

Ao ministrar as aulas para o grupo de senhoras, pude entender quais eram as dificuldades que envolviam a ritmicidade, os movimentos ditos acelerados, bem como a expressividade. Nestas questões, podemos perceber que o fator idade influencia em certa medida, apresentando seus aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais nelas envolvidos, como também a falta de vivência com a dança. Contudo, tais pontos apresentados não impossibilitaram os movimentos, tampouco retirou o interesse e o compromisso delas com a dança.

Ao lidar com a turma comecei a observar como a falta de vivência com a dança pode levar a necessidade de improvisar¹ a partir da adaptação do movimento em aula. Ao improvisar, podemos chegar a um processo de criação em dança de corpos singularizados, independentes, que se movimentam ao mesmo tempo em conjunto ampliando os repertórios corporais de forma independente “Importante ressaltar que, em práticas educativas corporais [...], os indivíduos se sensibilizam de formas e tempos diferentes devido à singularidade do sujeito” (NUNES, GALVÃO, 2021, p. 343).

A recombinação da organização desses passos, inicialmente, seria uma releitura improvisada pela turma para tornar os movimentos mais apropriados facilitando a execução, ou seja, é uma forma que esse perfil de alunas encontra para resolver a dificuldade na combinação dos passos propostos em aula. Assim, é de suma importância aproximar outros públicos da dança, principalmente aqueles que no passado não tiveram a oportunidade de vivê-la.

Desenvolvimento – A Prática Dançante

A oportunidade de trabalhar com o público de idosas se deu no início de fevereiro de 2020, quando uma moradora do Condomínio em que residia, Praias do Ceará, bairro Farolândia, situado na cidade de Aracaju-Sergipe, me perguntou se eu era Professor de Educação Física e, lhe disse que não. Esta senhora sentia a necessidade de dançar e não sabia como fazer isso no ambiente, pois o mesmo não possuía estrutura de lazer e um profissional que pudesse atendê-las. Me apresentei falando do meu processo de formação em Licenciatura em Dança na Universidade

¹ Esse assunto será detalhado mais à frente

Federal de Sergipe, e lhe falei um pouco sobre as minhas experiências, explicando também sobre os benefícios da dança.

Percebi que a moradora ficou interessada em conhecer e participar dessa atividade, pois se queixava de dores no corpo e de não ter tempo para ir a uma academia. Fui para casa e, na ocasião, eu era morador do mesmo condomínio que ela. Fiquei pensando no que a moradora me relatou e comecei a analisar as possibilidades de executar essas aulas de dança no prédio. Além do interesse da referida senhora, nos fins de tarde, pela janela do meu quarto, observava que tinha um fluxo de pessoas, também idosas, que ficavam conversando entre elas, e pensei que talvez este grupo poderia ter interesse em praticar alguma atividade, já que o momento parecia livre para elas, foi então que me surgiu a ideia de formar um grupo e dar aula de dança.

No primeiro encontro consegui um número de 15 pessoas, me apresentei e dei uma aula experimental para que todas pudessem conhecer um pouco do meu trabalho. De início, perceberam os benefícios, e se sentiram estimuladas a dar continuidade. Assim, as aulas passaram a acontecer todas as terças e quintas-feiras, das 17h às 18h, no próprio Condomínio, em Aracaju. Dessa forma, visei

[...] contribuir para o aumento de seus repertórios corporais, das noções básicas de movimento, pois, a investigação na dança parte da experiência, do se abrir a ela e se perceber seres dançantes. Sem dúvidas, por meio desses movimentos teórico-práticos, sabíamos que chegaríamos em práticas interpretativas de dança. (NUNES, 2021, p. 343).

Dançar, para elas, foi um encontro necessário com um “eu” que pouco conheciam, resgatando esse “eu” através da dança, da arte e do movimento, este seria o resultado além de suas expectativas e satisfação em conseguir improvisar quando tinham dificuldade com o passo. E, no que diz respeito à caracterização do local para execução da atividade, encontrei uma série de dificuldades que mostravam a impossibilidade de execução de uma aula bem-feita em função de não existir uma estrutura adequada para a realização.

A estrutura física do espaço me trouxe uma insegurança de não poder trabalhar decentemente e ministrar uma aula reservada e segura para essas idosas.

O prédio não tinha área de lazer, como um salão, por exemplo, nem mesmo uma cobertura que elas pudessem se proteger do sol e em tempos de chuva era impossível realizar as aulas, pois o espaço era aberto, sem banheiro e bebedouro, por exemplo. Tivemos no início apenas seis encontros, pois logo fomos afetados pelas consequências da pandemia e tivemos que parar tudo, seguindo as orientações das normas de saúde.

A criação de uma turma de dança com esse perfil me despertou a curiosidade de tentar entender a dinâmica dessas senhoras dançando e também atender possíveis interesses para o bem-estar e entretenimento desse público, e, para além disso, era importante não apenas para mim, para exercitar minha prática como educador, mas também para elas. Com isso,

Faz-se necessário apontar que os processos socioeducativos corporais aconteceram em espaços não escolares, porém de formação, como centros culturais, e esses lugares são lidos como espaços de convivência, trocas de experiências e histórias, demasiadamente relevantes para a formação de sujeitos. Contribui também para a mudança de realidades de uma grande parcela da sociedade, sobretudo aquelas que nunca tiveram acesso à arte. (NUNES, 2021, p. 344).

O autor aponta, que a dança é motivadora da interação social, a partir do estímulo ao movimento, sendo, portanto, uma estratégia de atividade benéfica à saúde emocional. Conforme observamos na publicação do *site* IBBCA² (Instituto Brasileiro de Benefícios para Cooperativas e Associações), são esses alguns dos benefícios da dança para idosos: bem-estar físico e emocional, exercício de vários grupos musculares, ganho de agilidade e coordenação motora, melhorias à atividade cardiorrespiratória, estímulo à atenção e à memória, incentivo à concentração e melhora no equilíbrio, ajuda no combate à depressão e melhora da autoestima.

² Disponível em:

<<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IUX1wzVwBYQJ:https://ibbca.com.br/danca-na-terceira-idade-beneficio-fisico-e-emocional/+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>> Acesso em: 20 dez 2021.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a terceira idade chega a partir dos 65 anos. Com essa idade, surgem algumas limitações que podem colocar em risco a qualidade de vida do indivíduo. Se não houver adequação de hábitos físicos e alimentares, várias doenças podem surgir nesse período como: hipertensão, obesidade e osteoporose, entre outras. Já as atividades físicas – principalmente as praticadas em grupos – surgem como um dos principais benefícios à saúde física e mental³, como sugere o IBBCA.

A partir da música ou do movimento, a dança na Terceira Idade pode favorecer a lembrança de um conjunto de memórias do corpo que são constituídas ao longo da vida ou momentos de nostalgia de algo vivenciado na infância, apresentando sensações boas que remetem a saudades de um tempo passado. Esses eram alguns dos motivos que as moviam nas aulas, e que por algumas vezes ajudava no improviso pelo estímulo dessas memórias através da dança, deixando fluir o movimento.

Para estas Senhoras, a dança só trazia felicidade em suas vidas, expressando como a dança sempre esteve presente em seus caminhos, como lembranças das festas em família, uma festa de casamento, um aniversário, sua dança com o primeiro namorado ou marido, e nesse relato, era possível notar um suspiro de felicidade em ter a dança em suas vidas para relembrar e vivenciar cada momento do passado pela percepção de que, enquanto tiverem vida e respirarem, a dança para elas estará presente.

Neste momento em que os sentidos as levam tomando conta de seus movimentos, reverbera em seus passos a dança de cada uma, revelando uma subjetividade incrível e desafiadora. Para algumas, a sensação de dificuldade era quando propunha uma coreografia que por mais que fosse simples elas se perdiam para memorizar, acompanhar e executar comigo. Percebi que a improvisação em dança se apresentou de forma livre e solucionadora diante desse problema de um passo que não foi entendido ou memorizado na demonstração em aula.

Para elas, a dificuldade de acompanhar a execução de um passo, não era motivo de parar ou esperar a próxima coreografia, pois queriam dançar e com isso faziam do seu próprio jeito, se permitindo e criando novas formas por meio da

³ Saúde Física e Mental; Expressão Dualista - Não compreendo o corpo dessa forma

improvisação. Assim, as suas coreografias iam surgindo quando eu propunha um movimento ou quando elas mesmas criavam. Improvisar foi uma solução que estas senhoras encontraram para continuar se movendo, sem terem a ideia de que estavam solucionando aquele problema imediato e sem se queixarem, elas só queriam se movimentar, não reclamavam de nada, só queriam apenas dançar e sorrir.

Estimular o desenvolvimento motor e cognitivo nessa turma, proporcionou a criação de novas ferramentas para a dança em nossas aulas, principalmente para essas senhoras que são as protagonistas dessa aprendizagem, esse estímulo ao improviso servia como um impulso para a criação. Refletindo sobre a improvisação e suas ações cognitivas, entendo que essa prática pode promover, pelo movimento, algo leve e espontâneo, mesmo que seja para resolver um problema como a dificuldade na memorização de um passo de dança numa coreografia. Percebi que, com a prática da improvisação, era possível solucionar esse problema nas aulas de ritmos espontaneamente.

Logo, a relação de alguns estilos de dança tinham como proposta fazer com que elas pudessem conhecer os movimentos e, no mínimo, tentassem praticar alguns estilos, para que tivessem repertórios corporais e culturais que circundam o ato de dançar. Os estilos de danças vivenciados em aulas foram o Funk Brega, Forró, o Pagode e o Arrocha, ritmo que não podia faltar em nossas aulas. Além de movimentos mais sensuais, como Bachata, Zouk, Lambada, para, assim, trabalhar e/ou resgatar o lado sensual destas senhoras, bem como sua autoestima.

Para Laban (1990 apud GARCIA;GLITZ et al., 2009, p.34 s/n)

A dança retrata ansiedades, ideias, necessidades e interesses de toda uma época, aliados à forte criatividade do ser humano ao se movimentar e extrapolar a sua essência.

Dito isso, contribuir para este momento de aula e experiência com este público de idosas, provocou nelas a ânsia de quererem dançar mais e mais. Após as aulas, diziam que o restante do dia era de total animação, tornando o dia mais leve e feliz. A dança para elas é uma combustão de energia inquietante que as alimentava pelas memórias ali expressadas em cada passo de ritmo.

A partir disso, pude perceber que as aulas trouxeram ainda mais vontade em querer praticar as aulas de danças com alguns estilos de ritmos, fazendo com que elas ficassem na expectativa para nosso próximo encontro. Cada dança ou mesmo coreografia, seja ela improvisada ou não, despertava sensações diferentes, como lembranças, uma saudade de algo vivido.

Segundo Corazza (2001) mostra em seu livro, *Terceira Idade e Atividade Física*, uma visão sensível do envelhecimento combinado à prática de atividade física. Este processo de aprendizagem, segundo CINTRA (1999, p.46) é fundamental para estimular o desenvolvimento dos sentidos, entre eles:

- Visual - Ver os movimentos e transformá-los em atos;
- Tátil - Sentir os movimentos e seus benefícios para seu corpo;
- Auditivo - Ouvir a música e dominar o seu ritmo;
- Afetivo - Emoções e sentimentos transpostos na coreografia;
- Cognitivo - Raciocínio, ritmo, coordenação;
- Motor - Esquema corporal.

Neste momento, a dança foi trabalhada como uma atividade recreativa para aquelas senhoras, que puderam prevenir alguns riscos de saúde, diminuindo, segundo relatos pessoais, suas tensões, depressão, ansiedade e outros problemas. O envelhecimento, de acordo com Flávia Machado Fortes (2008, p. 03), é um processo fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica. Geralmente ele está unido a modificações do corpo como o aparecimento das rugas, dos cabelos brancos e diminuição das capacidades físicas.

Nota-se a necessidade dessa prática como uma das possíveis qualidades de vida para a Terceira Idade. Fortes (2008) ainda esclarece que o envelhecimento não está definido por idade, mas isso não anula um problema de saúde, um dos casos que acontecem devido ao seu tempo e por muitas vezes descuidos dessas senhoras e falta de atenção da família, e dançar ajudará não apenas elas, mas inúmeras outras pessoas idosas.

Para Garcia (2009, p. 139):

A dança é vista como atividade física e auxilia o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, contribuindo para a independência social, melhora a condição geral do indivíduo, ocorrendo também uma diminuição do preconceito cultural imposto pela sociedade. Essa alternativa encontrada para

amenizar o preconceito e esquecimento do idoso, é uma possibilidade de pensar na inclusão dessa classe, muitas vezes menosprezada pela sociedade e pela própria família.

Partindo desse pressuposto, foram analisados os resultados corporais que estas senhoras obtiveram durante as aulas e experimentações, no momento em que elas conseguiram organizar as suas limitações na dança por meio da improvisação como uma solução daquele momento em que se fazia necessário, a resolução de problema no desenvolvimento da sequência de passos sugeridos.

Estes corpos dançantes são linguagens e memórias. Segundo Nanni (1995, p. 05):

O ser humano utilizou a dança como linguagem corporal, simbolizando alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, a dança representa diversos aspectos da vida humana. Dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser aos quatro ou aos oitenta anos.

A dança seria uma expressão representativa, e não tem tempo e idade para se dançar, movimentando e construindo uma linguagem através dos passos da dança de cada uma. Para Prado (2000, p. 30 .31) “a dança tem uma grande aceitação por parte de idosos que a praticam, e que a idade não atrapalha sua prática”. Sendo assim, as aulas tiveram o intuito de agregar valor ao meu trabalho e repassar para as idosas no Condomínio Praias do Ceará, o que tanto elas precisavam, ajudando-as a se movimentar e socializar.

A Ritmicidade nas aulas de dança: A criação e a improvisação

As aulas de ritmos fizeram com que essas idosas tivessem uma compreensão melhor dos movimentos e de seus corpos, era dessa forma que a aprendizagem acontecia a cada encontro. Para tanto foi aberta a possibilidade de criação das alunas na execução dos movimentos, momentos de improvisação e possibilidades de combinação de passos, instigando o lado cognitivo e motor, facilitando sua execução e entendimento.

Propus em alguns momentos que elas imaginassem objetos, como banco, varal, flores no chão, para ajudar na composição e satisfação da aula, neste momento falei de verbos de ação para ilustrar claramente o que queria propor em nossas aulas, como o fato de estender roupas no varal, limpar um móvel, passar uma roupa, por exemplo. Tais relações com atividades do cotidiano possibilitaram momentos de criatividade e de espontaneidade.

A partir da sarrada do funk, pedi a elas para imaginar um banco, sentarem e baterem palmas durante um ou dois compassos de oito, fazendo e contando junto com elas. Em seguida, ao som instrumental do balé, veio aquele momento calmo, pensando no equilíbrio e concentração, pedia que elas imaginassem um varal e que estavam estendendo um pano de prato, e que as mesmas tentassem ficar na ponta do pé com seus braços esticados para cima, trabalhando também além do equilíbrio, a força de sustentação de seus próprios corpos e articulações.

E por último, o agachar, primeiro mostrando como executar o movimento e depois elas fazendo comigo e ao chegarem ao nível baixo, pedia que nesse momento imaginassem flores no chão e pegassem jogando para cima. O deslocamento esteve presente em todo momento de nossas aulas, a lateralidade era algo muito importante e executado, o que mais gostava era quando propunha a formar um círculo e começar a dançar; e no final dessas atividades, cada uma finaliza com uma pose e muitos risos.

As execuções de minhas aulas aconteciam de uma forma leve e lúdica ao mesmo tempo, tentando ao máximo instigar essas senhoras a darem o seu melhor e se descobrirem durante as aulas de dança. Percebi que esse método de trabalhar com objetos do cotidiano e verbos de ação, contribuiu muito para esse tipo de ensino se tornando algo fácil para elas, sendo uma metodologia eficiente e a cada aula tinha uma nova ideia a partir dos resultados obtidos nas aulas aplicadas.

O desafio de trabalhar a concentração delas foi um pouco difícil, pois como nossas aulas eram em espaço aberto e na calçada do estacionamento do prédio, acontecia que em alguns momentos algumas delas se distraíam com outros acontecimentos ao redor. Mas logo consegui chamar atenção delas com muito cuidado sem que elas se sentissem mal.

Entrevistas com as Alunas, via Whatsapp

De modo informal elaborei algumas perguntas e enviei no grupo de Whatsapp, para saber sobre as percepções e a relação delas com a dança (atual e/ou anterior), o quanto o ato de improvisar como resolução de um difícil passo, agrega ao dançar de cada uma-

Via áudio a Aluna 1 disse:

“ Ter aula com você foi bom demais, foi ótimo embora tenha sido por pouco tempo. A aula de dança é boa demais, a gente se alegra, a gente diverte, dá fôlego a alma né, a alma fica boa é bom demais... quando termina a pandemia a gente volta de novo.. gostava bastante, o corpo da gente fica bem. ”; “ Toda vida gostei muito de dançar, danço desde que sou menina, dancei muito folclore eu ia para o Mangue Seco participa todo ano até fazer meus 15 anos..dancei bastante quando era jovem, ganhei três concursos de dança (Um no Vasco Esporte Clube e dois no Cemas).”

“ Dançava como diz o matuto trinta dias por mês, era bom demais e até hoje danço. Danço aqui no Gonzagão, já dancei muito no Cotinguiba ,no Iate Clube, na Associação Atlética.. Se tivesse todos os dias baile, onde tivesse eu ia, dancei nesses buracos todos, era bom demais. E danço em casa quando meu filho morava aqui (foi morar no Tocantins), a gente dançava direto dentro de casa, aí o outro não é muito chegado, mas eu danço sozinha.”; “ Pra mim não tem negócio de ginástica, nem academia, nem nada não a dança é bom demais”; “Às vezes eu tava até com raiva, e quando chegava lá que começava a dançar pronto. Já passou ! ”

Já a aluna 2 relatou que:

“ Quando eu era pequena não conhecia dança não, meu pai não deixava dançar, não deixava sair de casa, eu vim conhecer quando eu me casei que eu dançava com meu marido bastante forró no São João. Depois que ele morreu eu não dancei mais, não sei mais pra dançar. Até que te conheci e fomos fazer a dança, aí sim eu

me senti bem melhor, fiquei com o corpo leve, melhor pra dormir, foi muito bom. Nunca fui de dançar muito não, só forró mais que eu dançava, mas quando você foi ensinar dança a gente aí eu conheci todos os tipos de dança e comecei a movimentar o corpo né, me senti muito bem.”

“ Gostava das músicas, o local não era muito apropriado mas dava pra gente se divertir muito bem, se sentir bem, a dança faz muito bem pra saúde.” “ Eu chegava lá com uma dor nas costas, no quadril, mas quando a música tocava eu me desmanchava toda, começava logo a dançar mesmo doendo depois terminava passando e eu me sentia muito bem, cadê as dor ? que eu nem me lembrava quando estava dançando. Uma pena que a gente não pôde continuar por causa dessa pandemia. ” Os passos que eu não sabia eu improviso e ia assim mesmo, do jeito que eu sabia eu ia, no final dava tudo certo.”

Assim como a aluna 1, a aluna 3 tem vivência com a dança desde a infância.

“Desde criança eu tenho aptidão pela dança, pela música tinha sempre um estímulo em casa meu pai gostava muito de música, aquelas radiola grande a gente ouvia música o dia todo, dançava em casa mesmo e eu dançava tão bem Twist naquela época aí meu irmão dizia que ia me levar pra um show de calouros que dançavam, que cantavam, sempre era uma inspiração dançar e cantar pra mim, porque em casa eu tinha o orgulho do pai gostar de música.” “ Pela idade nossa nós não temos capacidade mais de seguir o seu ritmo mas a gente cria outros caminhos e chegar ao denominador comum. Mas o importante é estar com o corpo em movimento sempre, apesar da idade na hora da dança eu não lembro da minha idade, de nada dor na coluna, não lembro de nada.”

A partir dos relatos, pude perceber que as aulas contribuíram demasiadamente para inúmeros aspectos destas idosas, como a criatividade, ludicidade, improvisação, questões motoras, entendimentos do corpo, de si e daquilo que está à sua volta. Dessa maneira,

Fora perceptível ao longo das aulas que dar autonomia (FREIRE, 1996) para as [idasas] está diretamente imbricada ao processo pedagógico que foi adotado por [mim], artista-professor em artes. Com a autonomia em vista, as alunas puderam criar a partir de si, de sua imaginação, partindo sempre do exercício do próprio corpo no espaço. Desse modo, se viram diante não apenas da capacidade inata de imaginar e dançar, mas também de compartilhar com outras pessoas o que foi experienciado. (NUNES; GALVÃO, 2021, p. 351).

A partir dessa ideia de autonomia, observo que a experiência compartilhada nas aulas de Ritmos fortaleceu a troca de conhecimentos entre as alunas e eu no sentido em que, ao passo que as alunas tinham o espaço de liberdade criativa, elas me ensinaram a lidar com imprevisibilidade, ajudando a aumentar o meu repertório didático e metodológico. O resultado desse relato é sobretudo, o retorno da aplicabilidade das aulas em termos de conversas em que podia observar o aproveitamento das aulas de forma ampla, tanto física como emocional. Isso revela uma satisfação, tanto minha quanto das alunas, ao perceber o entendimento no corpo a partir das propostas que foram apresentadas. Assim foi possível extrair o melhor para o processo de criação e resolução do movimento nas aulas.

Conclusão

A importância deste trabalho, trouxe para minha prática como futuro Licenciado em Dança uma conjuntura nova, mostrando como os corpos são distintos e como a Dança pode ser vivenciada com qualquer público. A experiência que vivi durante as aulas e a escrita deste relato, me chamaram a atenção para os cuidados que devemos ter com o corpo do outro enquanto profissionais da Dança, especialmente para assistência de públicos idosos que necessitam de maior atenção em suas práticas.

Neste relato também pude perceber que o ato do Improviso não surge como uma metodologia que eu tenha pensado previamente, o Improviso surge por um acaso, a partir daí me desperta uma atenção para entender que a possibilidade do Improviso pode ser sim um mecanismo para acrescentar em minhas aulas porque através dele pude perceber que a liberdade da criação favorece o raciocínio do

corpo para a resolução de uma dificuldade de memorização do passo. Se por um lado a memória visual não favorece na apreensão do movimento, por outro lado a ausência dessa memória dispara outros modos de agir através do improviso.

Depois de ter dado essas aulas, entendi como o corpo do idoso pode reagir melhor a estes estímulos que utilizei como a cadeira, o pano de prato, o varal e a música instrumental, induzindo-as para novas criações em dança. Percebi também que a improvisação acabou abrindo um espaço de memórias afetivas, favorecendo outras possibilidades que não estavam previstas na aula.

Este estudo foi benéfico para estas idosas, visto que tivemos um *feedback* por parte delas que experienciaram as aulas, a partir de nossos encontros de fins de aulas e os registros aqui lançados, assim fui entendendo o quanto o ato de improvisar como resolução de um difícil passo, agregou na dança de cada uma. O resultado foi satisfatório, garantindo também a disponibilidade deste trabalho para o meio acadêmico e pesquisadores da dança com interesse no tema. Por fim, levo essa vivência para outras possibilidades de estudos futuros, agregando-me um crescimento profissional em dança e dando ênfase para o público idoso que necessita de atenção e o cuidado para melhora na execução dos movimentos cotidianos e bem estar.

REFERÊNCIAS

A terceira idade da dança. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000. Universidade Federal de Santa Maria, 2000. p. 30-31.

CARTER, Curtis. L. (2000). Improvisação na Dança. *Revista de Estética e Crítica de Arte*, p.58 (2), 181-190.

CORAZZA, Maria. Alice (2001). *Terceira idade e atividade física*. São Paulo: Phorte editora CINTRA, R.C.G.G. Educação Especial X Dança: um diálogo possível. Campo Grande. Ed UCDB. 1999.

FORTES, Flávia .Machado. A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas. *Anuário da Produção Acadêmica Docente*. Faculdade Anhanguera de Jacareí. Volume II, nº 3, ano 2008.

GARCIA, Janaína. Leandra.; GLITZ, N. B.; CESTARO, P.; PAZ, S. L.; DIAS, T. S.; BRAZ, L. (2009). A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14 (139), 1-1. <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>

NANNI, Dionísia. Dança Educação – Princípios, Métodos e Técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

GARCIA, Janaina; GLITZ, Nathalia; et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Buenos Aires: **Revista Digital**, ano 14, n.139. dez. 2009. Disponível em :

LEAL, I., & HAAS, A. (2006). O significado da dança na terceira idade. *Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano*, 3(1).

NANNI, Dionísia. Educação educação – Pré-escola à universidade. Rio de Janeiro RJ: Sprint, 1995. PRADO, T. P. et al.

Apêndices



Foto 1- Registro de nossa primeira aula Fevereiro 2021



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor



Foto: arquivo pessoal do autor