

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
3.1. O Processo de Envelhecimento Humano	13
3.1.2. O Envelhecimento Fisiológico	16
3.1.3. Envelhecimento Psicológico e Social	18
3.2. O Ensino de Dança	21
3.3. A Dança para Terceira Idade	25
3.3.1 Biodança	27
3.3.2 Dança de Salão e “Ritmos”	28
4. METODOLOGIA.....	29
4.1. Caracterização da Pesquisa.....	29
4.2. Sujeitos envolvidos.....	29
4.3. Instrumento de Coleta de Dados.....	30
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS E INFORMAÇÕES	32
5.1 Trajetória e Formação da Coreógrafa	32
5.2. Metodologia de Ensino Laís Hallal	34
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	43
APÊNDICE	48
Apêndice A- Roteiro de observação.....	49
Apêndice B- Questionário desenvolvido para alunas	50
Apêndice C- Entrevista com a Professora do Espaço de Dança Laís Hallal	51
ANEXOS	52

INTRODUÇÃO

Ao longo da vida muitos são os desafios e superações que se apresentam, estes estão presentes em qualquer faixa etária, desde o nascimento até a chamada terceira idade. Desafios que vão desde o aprender a falar e andar, no entanto é neste período que se podem encontrar obstáculos mais complexos. O envelhecimento é um processo dinâmico e contingencial que atinge a todos os seres humanos, e está ligado a fatores psicológicos, sociais, biológicos progressivos e adaptáveis, sujeitos a mudanças. Este processo de envelhecimento pode estar associado a um conjunto de doenças, limitações e ou adaptações, sendo assim as atividades corporais e o próprio movimento, podem configurar-se como relevantes.

A dança, diante desse contexto, tende a contribuir para uma melhor qualidade do envelhecimento e, através dos benefícios proporcionados por essa prática é possível envelhecer com mais disposição, pois a dança além de ser considerada atividade física que agrega qualidades artísticas, sensíveis. Desenvolve também as dimensões física, psicológica e social. A dança pode vivenciar do prazer benefícios como o aumento da flexibilidade, melhora da coordenação motora em geral relacionada na faixa etária do sujeito desta pesquisa, da postura, da memória e, sobretudo das relações intra e interpessoal. Como modo de viver pode oportunizar uma vida diária mais saudável, porque desenvolve os domínios sócio-afetivo, psicomotor e perceptivo-cognitivo, mostrando-se como experiências significativas na subtilidade de homens e mulheres.

A dança é uma das muitas possibilidades de o idoso voltar a inserir-se socialmente, ampliando suas possibilidades expansivas e sociais. Neste

enfoque apresenta-se com características complexas que proporciona ao idoso um cuidado sensível com o seu corpo, de modo a perceber o todo, além de propiciar relações sociais, realizadas em grupo como forma de interação.

Em Pelotas, a terceira idade e a “maturidade” estão ganhando um espaço expressivo na vivência desta Arte. A cada dia os olhares para este contexto têm sido maiores, novos espaços e profissionais empreendem neste público, permitindo um interesse significativo da Dança na cidade. Surge, então, a questão: como o ensino da dança está sendo abordado na terceira idade em um grupo específico da cidade de Pelotas-RS? Para responder a questão definiu-se como objetivo geral desta pesquisa investigar o processo de ensino-aprendizagem da dança desenvolvida para terceira idade em uma escola de Dança no município de Pelotas-RS. Estabeleceram-se como objetivos específicos: fazer um levantamento bibliográfico sobre a dança para idosos e observar o papel dos alunos no contexto específico, e as atividades desenvolvidas com os mesmos

O trabalho teve como foco de investigação o Espaço de Dança Laís Hallal, que desenvolve um trabalho, na cidade de Pelotas, com a dança para o público da chamada “maturidade” e “terceira idade”. O espaço pesquisado por meio da dança permitiu-nos traçar um parâmetro de ensino, pois, acreditamos que para o processo de ensino-aprendizagem da dança não basta, simplesmente, o ensino da execução de passos característicos, mas sim, possibilidades de sentido e significados atribuídos à vida dos alunos artisticamente.

Partindo dessa questão, levantaram-se os dados e as informações necessárias, a fim de investigar de que maneira a dança está sendo desenvolvido, o papel dos idosos nas aulas de dança a partir dos instrumentos de coleta de dados, as quais já articuladas nas análises anteriores.

O primeiro capítulo desta monografia discorre sobre o processo de envelhecimento humano, contextualizando suas estatísticas, conceitos e nomenclaturas de envelhecimento, buscando as modificações que ocorrem com o corpo e as transformações, positivas na qualidade de vida. No segundo

capítulo descrevemos sobre o envelhecimento psicológico e social, problematizando sobre conceito de qualidade de vida; o terceiro capítulo desta monografia relata sobre o ensino da dança, trazendo a história da dança e seu desenvolvimento e como se dá o ensino desta prática artística, a dança para idosos, como são desenvolvidas e trabalhadas e as diferentes técnicas específicas próprias para este público, tais como: Biodança, Danças de Salão e Ritmos.

3.1. O Processo de Envelhecimento Humano

Neste capítulo contextualizamos o processo do envelhecimento humano: sua complexidade, as relações de interação, de troca, de aprendizado e de superação. Buscamos relacionar a Dança à temática do envelhecer nos dias de hoje, com o objetivo de problematizar a redescoberta da conquista do autoconhecimento e da auto-estima dos idosos, na medida em que se busca a compreensão e o conhecimento de seus limites e de suas possibilidades.

Pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, apontam que o Brasil vai em direção ao envelhecimento populacional. De acordo com dados do Censo 2010, realizado pelo Instituto Brasileiro de geografia e Estatística (IBGE), há mais pessoas com idade acima de 65 anos do que abaixo de quatro anos. Além disso, em relação aos ano 2000, a representatividade dos grupos etários diminuiu para todas as faixas com até 25 anos e aumentou nos outros grupos. A população com 65 anos ou mais passou de 5,9%, em 2000, para 7,4% em 2010. Já o grupo de crianças de zero a quatro anos do sexo masculino, por exemplo, representava 4,9% da população total no ano 2000, enquanto o feminino, 4,7%. Em 2010, esses percentuais caíram para 3,7% e 3,6%. O aumento da participação da população idosa na pirâmide etária é um dos destaques responsáveis pelo crescimento absoluto da população do Brasil nos últimos dez anos, que se deu principalmente em virtude do crescimento da população adulta.

Os dados divulgados pelo IBGE e levantados pelo Censo 2010, apresentam os seguintes resultados:

- Sul e Sudeste são as regiões do país com maior proporção de idosos, com 8,1% da população formada por esse grupo etário;

- na região Nordeste, a proporção de idosos passou de 5,8% em 2000 para 7,2% em 2010;
- a proporção de idosos de 65 anos ou mais, na região Norte, passou de 3,6% em 2000 para 4,6% em 2010;
- na região Centro – Oeste, a população de idosos passou de 4,3% em 2000 para 5,8% em 2010.

Perto de 3,4 milhões de idosos com 60 anos ou mais (14,4%) viviam sozinhos; 30,7% com os filhos maiores de 25 anos de idade e muitos ainda com a presença de outro parente ou agregado (IBGE, 2010).

Na distribuição do rendimento mensal familiar per capita, os idosos tinham uma situação relativamente melhor do que o grupo de crianças, adolescentes e jovens: enquanto 53,6% das pessoas de menos de 25 anos estavam nos dois primeiros quintos da distribuição de renda, apenas 17,9% idosos com 60 anos ou mais de idade encontravam-se nesta situação. (IBGE, 2010, p.1).

De acordo com o envelhecimento populacional demográfico, o jornal Gazeta do Povo declara que,

O Brasil deverá presenciar nas próximas décadas uma espécie de epidemia silenciosa, cujos sintomas demoram a ser percebidos e o tratamento gera elevados custos para a saúde pública. Trata-se da demência, uma síndrome que afeta a memória e o comportamento dos pacientes e acomete principalmente os idosos. (WALTER, 2011, p.1).

Segundo Walter (2011) atualmente, a demência atinge cerca de um milhão de idosos no Brasil. O país está na região que, segundo previsão da *Alzheimer's Disease International*¹, organização internacional sobre a doença, poderá ter o maior crescimento proporcional de portadores da doença, acima de 60 anos, nas próximas duas décadas. A América Latina tropical, que

¹ Alzheimer's Disease International (ADI) é a federação internacional de associações de Alzheimer em todo o mundo, nas relações oficiais com a Organização Mundial da Saúde. Representando os povos e nações de todos os continentes, a organização tornou-se a voz global em Demência. Fonte: <http://www.alz.co.uk/> Acesso em jul. 2013.

abrange Brasil e Paraguai, registrará um aumento estimado de 146% entre 2010 e 2030. A previsão é que a quantidade de pacientes subirá de 1,05 milhões para 2,6 milhões.

O Rio Grande do Sul é o Estado onde a população menos cresceu em uma década, registrando o crescimento significativo da parcela da população idosa. De acordo com dados do IBGE, o RS lidera o ranking da população com 65 anos ou mais (9,3%), ultrapassando o Rio de Janeiro, que ficou com a segunda posição, 7,43%. Assim, o Estado aparece com a maior proporção de idosos no Brasil e a menor proporção de crianças de zero a 14 anos.

Novos estudos e pesquisas (IBGE) apontam o crescimento rápido desta população e têm trazido novas denominações para os idosos: “idosos jovens”, entre 60 e 75 anos, “idosos” entre 76 a 85 anos, “longevos” com mais de 85 anos e os “centenários” maiores de 100 anos. Ainda, atualmente, um estudo descreve os “supercentenários”, denominação encontrada segundo estudos realizados em Boston a respeito dos genes desses “super idosos”. Os supercentenários são pessoas que ultrapassam os 110 anos e são considerados casos muito raros (1 em cada 5 milhões de habitantes).

Segundo Carvalho (1984, p, 31), a Gerontologia

Estuda o idoso do ponto de vista científico, em todos os seus aspectos, físicos, biológicos, psicológicos e sociais, sendo responsáveis pelo entendimento do campo da velhice, entendendo o investimento no processo do envelhecimento de modo de provocar e entender mudanças.

Já para Alkema e Alley (2006, p.575)

Estuda os processos associados à idade, ao envelhecimento e à velhice, sendo uma área de convergência entre a biologia, sociologia e a psicologia do envelhecimento. O envelhecimento, nesse sentido, representa a dinâmica de passagem do tempo e a velhice inclui como a sociedade define as pessoas idosas. A biologia do envelhecimento estuda o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do curso de vida e na velhice. A psicologia do envelhecimento, por sua vez, se concentra nos aspectos cognitivos, afetivos e emocionais relacionados à idade e ao envelhecimento, com ênfase no processo de desenvolvimento humano. A sociologia baseia-se em períodos específicos do ciclo de vida e concentra-se nas circunstâncias sócio-culturais que afetam o envelhecimento e as pessoas idosas.

Entende-se que o processo de envelhecimento no Brasil, de acordo com longevidade, está crescendo significativamente, segundo as estatísticas, portanto, os idosos estão atuando e assumindo papéis e funções sociais “novas”, de modo a influenciar toda a sociedade, isto é, todas as gerações. Acreditamos que o processo de envelhecimento é resultado de um conjunto de fatos, sobretudo de características individuais, sociais e genético.

3.1.2. O Envelhecimento Fisiológico

Mesmo compreendendo o fenômeno do envelhecimento humano, e partir de uma configuração histórica e social, faz-se necessário contextualizar seus atravessamentos de ordem biológica e fisiológica, no sentido de aprofundar seu estudo e caracterização:

O envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar (CANCELA 2007, p.3).

De acordo com Costa, Miguel e Pimenta (2007), a maturidade e o envelhecimento são uma fase da vida que podem trazer dificuldades aos corpos, pois:

Trás algumas limitações físicas e psicológicas ao ser humano, dificultando o desempenhar de suas ações e tarefas do dia-a-dia. Dependendo das circunstâncias ambientais e de como as pessoas reagem a essas limitações, como consequência, pode ocorrer à invalidez e a incapacidade de desempenhar atividades desejadas, levando a um declínio em sua qualidade de vida. (COSTA, MIGUEL E PIMENTA, 2007, p.1).

São vários os fatores que contribuem para esse processo de declínio na chamada qualidade de vida, os quais podem provocar depressão, baixa autoestima, solidão, limitações e dores físicas.

As questões relacionadas ao envelhecimento, as atividades, sua importância e seus benefícios, estão diretamente ligadas a um novo estilo de vida e longevidade que acontece no momento do seu limite corporal, pois esta qualidade de vida está vinculada ao estilo de vida destes idosos. Araujo *et al* ; (2008), afirmam que:

A dança nesse enfoque surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado com o corpo, mente e também com as relações sociais, pois na maioria, os quais podem pros casos essa atividade é realizada em grupo. (ARAUJO *et al* 2008, p.1).

Acreditamos que a busca por novas relações interpessoais deixam de lado a tão indesejada solidão pelo inestimável “vigor” e o prazer da vida. Doenças como a depressão, artrite, artrose, osteoporose, cardíaca, podem ser significativamente tratadas e ressignificadas com e a partir da vivência da Dança.

A dança entra na vida dos idosos trazendo a alegria e o bem-estar na sociabilização dos corpos.

O professor de dança que trabalha com a terceira idade e/ou maturidade deve estar atento a estes diferentes aspectos de socialização, buscando sempre, dialogar e atuar com diferentes dinâmicas e propostas nas aulas, pois é trabalhando a memória, despertando o interesse pelas Artes, que os alunos podem, sem perceber, ressignificar sua corporeidade e buscar adaptar, superar e compensar as dificuldades e desafios da “máquina” humana.

A importância da Dança para os idosos vai além da diversidade e da motricidade de movimentos. Como afirma Rengel, (2008 p.55) podem “ser exploradas pelas articulações do corpo humano, cujas combinações e variações são quase infinitas”, e, como consequência, provocam uma melhoria na qualidade do gesto motor. Esta gestualidade quando mais elaborada transcende a ação motora, sem negá-la, adquirindo um significado mais amplo, relacionando com os sentimentos e percepções destes indivíduos, de modo a qualificar o processo de envelhecimento.

A Dança, atualmente, é uma das principais atividades mediada pelos professores de modo a ampliar a vivência e percepção dos idosos, para “movimentar” a terceira idade no combate ao sedentarismo e ao comodismo social, sobretudo as mulheres que, nesta etapa da vida, muitas delas se limitam à prática de trabalhos manuais para "passar o tempo" e ao cuidado de filhos e netos.

3.1.3. Envelhecimento Psicológico e Social

Além de considerarmos o processo de envelhecimento, a partir de uma ótica dos saberes das ciências da Saúde, faz-se relevante destacar a contribuição de autores que se preocupam com a qualidade das relações e interações sociais de idosos. Atualmente o idoso para manter-se com uma vida “saudável”, pode buscar atividades de lazer e, muitas destas como viajar, passear, dançar, praticar exercícios, entre outros, as quais podem contribuir na manutenção e melhora da qualidade de vida.

De acordo com Vidmar *et al* (2011, p.417),

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a realização de atividade física regulares, que é de fundamental importância para uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano.

Dialogando com a qual fase da vida que se refere ao bem estar e seu conceito de qualidade de vida podemos citar Neri (2001, p.162):

Qualidade de vida é um fenômeno de várias faces, assim, é mais bem descrito por intermédio de um construto multidimensional. Qualidade de vida na velhice tem relação direta com a existência de condições que permite os idosos uma relação direta com o bem-estar.

Os conceitos da chamada qualidade de vida para os idosos são de diferentes formas e percepções, para Debert (1994, p. 34):

Qualidade de vida na sociedade brasileira muda não apenas a sensibilidade investida na velhice, mas tende a transformar o envelhecimento em uma experiência radicalmente distinta para homens e mulheres.

Assim, outra forma de melhorar a disposição e manter o bem estar encontra-se na crença ou vivência de uma religião. Muitos idosos encontram na fé uma base sólida para manter-se em equilíbrio, ou seja, buscam uma compensação, a aceitação consciente dos próprios limites e desafios enfrentados. As pessoas sentem-se mais úteis e felizes ao praticarem a solidariedade e caridade. Um convívio familiar prazeroso e a proximidade dos amigos são ações importantes para que o idoso mantenha a saúde psicológica ao passar pelas mudanças e acontecimentos da vida.

MARQUES (1998, p.30) já afirmava que “a vida é um processo de aprendizagem constante”, em que as pessoas, no processo do viver, desde a infância, passando pela idade adulta e na velhice estão sempre na condição de aprendente. Com o tempo, começam apresentar algumas limitações, é fundamental que o idoso seja estimulado para que se mantenha engajado e integrado na sociedade, na sua maneira.

A falta de estímulo e de convívio social pode levar o idoso à solidão, que é considerada uma das possíveis causas da depressão. A sociedade atual apesar de ter conhecimento da existência desta problemática, ainda não utiliza as estratégias e os recursos mais adequados para combatê-la, segundo AZPIARTE (1995). Apesar da prevalência deste estado emocional ser maior nos idosos é visível a presença da solidão nas diversas fases da vida do ser humano.

A solidão é um conceito muito complexo e subjetivo, que facilmente se confunde com isolamento, abandono, entre outros. Todavia, é muito difícil defini-la, pois trata-se de um fenômeno complexo e amplo muito frequente na população. Trata-se de uma experiência dolorosa pela qual se passa quando as relações sociais não são adequadas. (SANTOS, 2008,p.30)

Se a solidão for considerada em termos de gênero, existe uma maior incidência no sexo feminino, devido ao aumento da expectativa média de vida nas mulheres, SANTOS (2008).

No entanto, apesar de estas sofrerem de doenças físicas ou limitações próprias da idade em que se encontram, em alguns casos são mais capazes e autônomas em relação aos homens.

De acordo com AZPITARTE (1995) a viuvez traz às mulheres idosas inúmeras transformações nos aspectos físico, psicológico e social, representando um novo desafio em sua vida. Diante disso, é perceptível as mudanças que as idosas mais perceberam em seu cotidiano após a morte do cônjuge. Estabelecendo-se as categorias: “repercussões da viuvez” incluindo o impacto da perda e a superação, “a participação da família após a perda do companheiro” e “as atividades em que a idosa viúva se envolve”. As idosas, ao rememorar o acontecimento da viuvez, caracterizam-no como trágico e de duração variável e referem que o tempo é um aliado para amenizar o sofrimento. A presença da família e o envolvimento com atividades domésticas e sociais contribuem para uma velhice saudável.

A aposentadoria, por exemplo, é, sem dúvida alguma, um dos momentos mais críticos e significativos, pois é de certa maneira a proclamação oficial de que a etapa mais importante da vida – quando o exercício de uma profissão e o trabalho incorporam plenamente a pessoa à sociedade – ficou definitivamente para trás. (AZPITARTE, 1995 p.37).

A aposentadoria afeta mais a estrutura psicológica dos homens, dos mais jovens, dos que têm menor nível de autoridade no cargo e menor nível de escolaridade.

As dificuldades decorrentes do afastamento do trabalho são maiores para sujeitos mais velhos, para as pessoas com menor nível de autoridade e para pessoas com menor nível de escolaridade. A mudança de ritmo de vida decorrente da aposentadoria afeta mais sujeitos com menor nível de autoridade, e a possibilidade de surgirem conflitos após a aposentadoria é maior em sujeitos com maior nível de escolaridade. A aposentadoria é um processo gradativo de perdas que produz instabilidade emocional, com conseqüências nocivas ao futuro. Quanto menor for a idade do sujeito que se aposenta, maior o impacto desse evento. Sujeitos com maior escolaridade e nível de autoridade têm melhor adaptação à mudança e capacidade de lidar com as dificuldades na transição à aposentadoria. (CANIZARES E JACOB FILHO, 2011 p.1).

3.2. O Ensino de Dança

Primeiramente contextualizamos o processo histórico da dança para, em seguida, problematizar seus métodos de ensino.

A dança é uma das expressões artísticas mais antigas. Na pré-história dançava-se pela vida, pela sobrevivência; o ser humano transformou-se e a dança obteve características sagradas, os gestos eram místicos e acompanhavam rituais cotidianos.

Seguindo no decorrer da história da dança e sua evolução artística e como manifestação citamos VARGAS (2007, p.13):

A dança e a expressão corporais nasceram juntas com a humanidade, uma vez que se utilizam os corpos para expressar ritmos, sentimentos e emoções. A arte na pré-história tinha um caráter de dança religiosa, viviam da caça e da pesca

A dança originou-se de rituais religiosos. No antigo Egito era ritualística e tinha características sagradas. Dançava-se para os deuses, em casamentos e funerais. Os gregos acreditavam no seu poder mágico e assim os vários deuses gregos eram cultuados de diferentes maneiras. As danças preparavam fisicamente os guerreiros e sempre eram feitas em grupos. A dança era muito difundida na Grécia Antiga, importante no teatro, se manifestava por meio do coro.

Para VARGAS (2007, p.17):

Na Grécia, a dança ajudava nas lutas e na conquista da perfeição do corpo, já na Idade Média se tornou profana, ressurgindo no Renascimento. A dança tem história e essa história acompanha a evolução das artes visuais, da música e do teatro.

Em Roma a dança entra em decadência, pois nunca foi privilegiada e só vai recuperar sua importância no Renascimento.

No período da Idade Média, a dança, como todos os outros movimentos artísticos, sofreu um retrocesso. A dança, pelo fato de se utilizar do corpo como expressão, foi considerada profana, porém, continuou sendo praticada pelos camponeses (VARGAS, 2007, p.20).

No Renascimento ressurgiu, é apreciada pela nobreza adquirindo um aspecto social e tornando-se mais complexa, passa a ter estudos específicos feitos por pessoas e grupos organizados sendo conhecida como balé. Até essa época a dança era algo improvisado, só a partir do Renascimento passa de atividade lúdica, de divertimento, para uma forma mais disciplinada, surgindo repertórios de movimentos estilizados.

O uso do termo balé, na época *balletto*, significava um conjunto de ritmos e passos. A moda do *balletto* na Itália se espalhou também pela França durante o século XVI (BOURCIER, 2001). O século XVII é considerado o grande século do balé, saindo dos salões e transferindo-se para os palcos, provocando mudanças na maneira de se apresentar surgindo, assim, os espetáculos de dança.

A partir do século XVIII o drama- balé- pantomima é executado nos palcos dos teatros por verdadeiros profissionais de ambos os sexos. A dança adquire todo o seu esplendor, com ricos e belos cenários e figurinos. O balé passa a contar uma história com começo, meio e fim.

O termo Romantismo é absorvido pelo balé que, até aquela época, falava de histórias de fadas, bruxas e feiticeiras. Procurou recuperar a harmonia entre o homem e o mundo. É nessa época, século XVIII, que os bailarinos começam a usar sapatilhas, completando a revolução do balé. Na segunda metade do século XIX uma mulher novamente iria revolucionar toda a dança, Isadora Duncan, responsável por provocar uma imensa

renovação com uma dança mais livre, mais solta, mais ligada à vida “real” e a eventos do cotidiano (BOURCIER, 2001).

A Dança Moderna é uma negação da formalidade do balé. Os bailarinos trabalham mais livres, porém não rompem completamente com a estrutura do balé clássico. Os movimentos corporais são muito mais explorados, existe um grande estudo das possibilidades motoras do corpo humano. Solos de improvisação são bastante freqüentes, proporcionando maior liberdade de expressão e possibilidades individuais.

De acordo com VARGAS (2007) que descreve a trajetória da dança, destacamos:

Martha Graham e Nijinski são os grandes revolucionários da dança dessa época. Serge Pavlovitch Diaghilev, ou Nijinski, russo, mesmo não sendo um dançarino, criou condições míticas para a dança. Marta Graham nos Estados Unidos na década de cinquenta criou uma nova maneira de dançar independente da música, baseando-se principalmente nos sentimentos que qualquer som pode provocar abrindo espaço para todas as possibilidades da dança. (VARGAS, 2007, p.3).

A arte contemporânea é complicada de se compreender. Por quê? É algo que não é previsível, é o novo, é a ruptura com aquilo que conhecemos como Arte. Na Dança, a contemporaneidade fica mais evidente, pois ela deixa de ter uma estrutura linear, preocupando-se mais com a transmissão de conceitos, idéias e sentimentos do que com a estética.

Segundo VARGAS (2007), a dança contemporânea surgiu na década de 1960, como uma forma de protesto ou rompimento com a cultura clássica. Depois de um período de intensas inovações e experimentações, que muitas vezes beiravam a total desconstrução da arte, finalmente - na década de 1980 - a dança contemporânea começou a se definir, desenvolvendo uma linguagem própria. Os movimentos rompem com a gestualidade da dança clássica e os movimentos da dança moderna, modificando o espaço, usando não só o palco como local de referência.

A dança contemporânea é uma explosão de movimentos e criações, o bailarino escreve no tempo e no espaço conforme surgem e ressurgem idéias e

emoções. Os temas refletem criticamente a sociedade e a cultura nas quais está inserida ou que se pretende problematizá-la. Uma sociedade em mudança é diversificada, aberta e pressupõe o diálogo entre o dançarino e o público em uma interação entre sujeitos comunicativos. O corpo é mais livre, pois é dotado de maior autonomia. A dança contemporânea não possui uma técnica única estabelecida, todos os tipos de pessoas podem vivenciá-la.

A dança enquanto um processo educacional, não se resume simplesmente em conquista de habilidades, mas sim, poderá contribuir para o aprimoramento das habilidades básicas, dos moldes fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo. O uso da dança como prática pedagógica beneficia a criatividade, além de favorecer o processo de construção de conhecimento.

As práticas estéticas que envolvem a Dança e Educação implicam em aprender e elaborar conhecimento sobre as mesmas, relacionando sensibilidade e sentimento ao conhecimento humano, desenvolvendo lugares e tempos para criação de processos de ensino aprendizagem. De acordo com SILVA e SCHWARTZ (2000, p.45):

Para um bom desenvolvimento da prática da dança é necessário a exploração dos diversos componentes, como a criatividade, a formulação de novos movimentos e a repetição de movimentos já aprendidos, entre outros, facilitando, assim, a apresentação de elementos interpretativos e expressivos na organização e composição das aulas. Isto exige um grande esforço do profissional, no sentido de estabelecer as prioridades do ensino e a relevância das temáticas a serem desenvolvidas.

Portanto, podemos pensar a dança como valioso conteúdo educacional onde a relação do corpo com a dança pode ser o principal ponto de intensidade, onde a visão crítica do mundo pode ser experienciada.

STRAZZACAPPA (2006) acredita que o propósito da Dança como forma de Arte e expressão é justamente propiciar ao corpo “que dança” possibilidades diferenciadas de percepção e cognição, diferente do que o corre com o corpo “na dança”.

Para LIMA (2010, p.41):

O aprendizado por meio de atividades como a dança, pode possibilitar uma melhora significativa no comportamento social dos alunos, além de desenvolver os aspectos cognitivos e motor, resultando na formação de um cidadão ético, formador de suas opiniões e idéias.

Entende-se Arte como toda atividade humana cujas relações e processos de desenvolvimento podem ser objeto de juízo estético, em relação á Dança como manifestação artística do corpo em movimento.

A Dança como um método de ensino-aprendizagem não pode ser considerada simplesmente como uma atividade física, mas com seus múltiplos desdobramentos como arte e cultura, ou seja, um processo artístico que tematize a sensibilidade do sujeito.

Para nortear a discussão do ensino de Dança mais precisamente para idosos e suas influencias destacamos:

A dança através das práticas corporais pode ser uma atividade e movimentação artística, que permite ao idoso descobrir sua limitação de possibilidades, a capacidade de mover e a consciência do seu corpo, de sentimentos do mover através do corpo. (GARCIA *et al* 2009, p.1).

Acreditamos que as práticas da dança para a chamada “maturidade” devem acontecer de forma estimulante, agradável e não competitiva, tendo o fator paciência, explicativo as propostas das aulas, quantas vezes forem necessário, de forma pedagógica e deixando os indivíduos à vontade para questionar quantas vezes tiverem necessidade. O professor tem o papel de explicar e informar, sem negar o conhecimento e a experiência de vida de seus alunos, ao contrário deve valorizá-la junto os domínios e necessidades dos alunos, ativamente.

3.3. A Dança para Terceira Idade

A Dança nesse enfoque surge como uma vivência corporal de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado sensível sobre si mesmo e também pode ampliar as relações sociais, pois na maioria dos casos essa vivência é realizada em grupo, como forma de estimular contatos e relações significativas.

Na relação do processo pedagógico com a dança envolve ainda outros objetivos que eliminam preconceitos como vivenciar sua nova identidade como uma fase do ciclo vital, obter saúde e prazer praticando atividades físicas, vivenciar o envelhecimento de forma consciente e trazer o idoso a viver mais intensamente, dentro de suas limitações biológicas e suas possibilidades. Defendendo este entendimento do novo contexto do idoso, pode ser citado MARQUES (1998) que nos diz que:

Viver a terceira idade passa ser o começo de uma nova postura perante a vida, transformadora de valores, na qual a luta constante para fugir da indiferença e o combate aos preconceitos que estigmatizam essas pessoas desponta como uma alternativa à dispersão é a inatividade (Marques, 1998, p.13).

Sobre os benefícios que a dança como educação corporal, traz para a qualidade de vida do idoso através da aproximação com a prática corporal, está relacionada à:

Autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o auto cuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos, o estilo de vida, a satisfação com atividades diárias e o ambiente em que se vive. (GARCIA *et al* 2009, p.1).

A Dança como modo de viver pode oportunizar a vida diária mais saudável, pois desenvolve os domínios: sócio-afetivo, psicomotor e perceptivo--cognitivo, sendo uma atividade física prazerosa para o indivíduo.

A dança é considerada uma atividade coadjuvante da terapêutica de várias doenças, além disso, também proporciona condicionamento físico, integração social e lazer a indivíduos idosos, com inúmeros benefícios psicológicos já descritos. As pesquisas são unânimes quanto à importância da dança de salão como exercício físico e como coadjuvante terapêutico, auxiliando no bem-estar mental, emocional e físico do idoso (ZAMONER, 2007, p.1).

Relacionando com estas práticas pedagógicas, serão citados alguns métodos e técnicas que podem ser um modo dos idosos vivenciarem a Arte da Dança de forma mais significativa.

3.3.1 Biodança

A Biodança pode ser uma técnica específica para a terceira idade, dialogando com trabalho de socialização com ênfase na dimensão afetiva. COSTA, MIGUEL E PIMENTA (2007) descrevem que as aulas de biodança têm dinâmicas de exercícios claros e objetivos para realização dos mesmos, com restrição de alguns exercícios para o cumprimento de determinados movimentos e atuação com partes do corpo envolvidas, dissolvendo as tensões motoras crônicas, favorece um estado de bom humor, reforça o sistema imunológico, a autoestima e estimula um bom contato interpessoal. Reforçando o entendimento desta técnica, os mesmos autores destacam que:

Na Biodança as pessoas descobrem novos estímulos para a vida. A vida é infinita. Despertam uma nova atitude frente às pessoas: esposo (a), filhos, netos. Incorporados em um grupo e não separados. Ao contrário das Danças de Salão, para realizar os exercícios durante as vivências é muito simples, não existe a necessidade de saber dançar, nem aprender passos marcados e sim de disposição para criar a sua própria dança, sem que o homem seja o único condutor dos passos. Os movimentos nos exercícios são todos harmônicos e fluidos, sendo evitados os gestos bruscos e muito rápidos (COSTA, MIGUEL E PIMENTA, 2007, p.3).

Sendo assim, a Biodança pode se relacionar com todos os aspectos relacionados à vida, essa prática está sempre dentro de um grupo, sendo muito relevante na vida dos idosos, pois a Biodança constituiu-se como uma pedagogia da arte de viver, uma poética do reencontro humano e um convite

para que se crie uma nova cultura baseada no som da vida. Seus objetivos são a promoção da saúde, da consciência ética e da alegria de viver.

3.3.2 Dança de Salão e “Ritmos”

A Dança de Salão caracteriza-se como um conjunto de saberes amplo e diversificado, enquanto atividade física, sendo o foco na coordenação motora, mobilidade articulações e contato com o movimento, possibilitando uma maior consciência do mesmo. De acordo com Costa, Miguel e Pimenta (2007), o processo de aprendizagem é realizado de acordo com associação do conhecimento e definições, passando pelo conhecimento articulado, gozando do pleno prazer, com experimentações, percepções e vivências, individuais e coletivas, a partir de diferentes possibilidades da Dança de Salão.

As técnicas e métodos de ensino da dança de salão que podem mostrar-se com maior ênfase nos procedimentos didáticos para o idoso, pois o objetivo da dança é promover um espaço de vivência de expressão corporal e até mesmo de atividade cognitiva, beneficiando os idosos com momentos de reflexão e transformação de um corpo estacionado para um em atividade, onde “o corpo como território privilegiado para a situação de mecanismo e normalização” (SILVA, 1997, p.8).

Portanto a dança de salão é, além de uma forma de expressão corporal indicada para os idosos, pois ao dançar, é trabalhada a capacidade aeróbica, as funções cardiovasculares e respiratórias, a flexibilidade, a questão que mais defendemos, neste trabalho, é o desenvolvimento da dimensão afetiva e cognitiva de cada indivíduo por meio vivências de socialização.

Podemos destacar que no contexto da cidade de Pelotas as aulas de Dança de Salão e de “Ritmos” têm sido muito procuradas por mulheres a partir dos 48 anos de idade. Minha experiência como monitor de projetos e atuação como professor, em vários grupos da cidade, apontam para isso.

4. METODOLOGIA

4.1. Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa apresenta caráter descritivo em forma de levantamento de dados e contextualização de uma instituição investigada. Segundo GIL (2008).

A pesquisa descritiva tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados (p.28).

Do ponto de vista da abordagem, este trabalho caracterizou-se com uma pesquisa qualitativa, que de acordo com GIL, (1994) estimula e orienta os sujeitos investigados a pensarem livremente sobre algum tema, objeto ou conceito. Mostra aspectos subjetivos e atingem motivações não explícitas, ou mesmo conscientes, de maneira espontânea. É utilizada quando se busca percepções e entendimento sobre a natureza geral de uma questão, abrindo espaço para processos interpretativos.

4.2. Sujeitos envolvidos

Participaram desta investigação, vinte alunas das turmas de terceira idade e da maturidade, do Espaço de Dança Laís Hallal, com idade entre 50 e 85, sendo todas mulheres.

Alem de envolver as alunas que se dispuseram a participar da pesquisa, a proprietária da escola de dança, e criadora do método de ensino, investigado, Laís Hallal, também foi colaboradora.

4.3. Instrumento de Coleta de Dados

Os instrumentos de coletas de dados e informações foram: observação das aulas de dança ministrada pela professora Laís Hallal, questionário com as alunas sobre as aulas de dança e a palavra da artista e professora Laís Hallal de acordo com GIL, (2008, p.101), “observação simples entende-se em que o pesquisador, permanecendo alheio a comunidade, grupo ou situação que pretende estudar, observa de maneira espontânea os fatos que ai ocorre”, (Gil, 2008).

As observações foram realizadas de maneira simples, destacando e anotando as questões relevantes para levantamentos dos dados. Foram analisadas as aulas do grupo de alunos divididas por cores e níveis de aprendizado no período de um mês, por meio de um roteiro de observação construído para esta pesquisa.

Para uma melhor contextualização desta investigação, foi realizado um levantamento de informações com um questionário, de acordo com GIL, (2002, p.119), que é um documento pré-impresso onde são preenchidos os dados e informações, que permite a formalização das comunicações, o registro e o controle das atividades das organizações. O formulário serve em algumas pesquisas para geralmente saber a percepção da pessoa sobre um determinado. É passível de aplicação a todo tipo de pessoas que estão implicadas no assunto indicado nele e/ouque pode-se aprofundar potencialmente.

O questionário buscou informações que constavam custos destes sobre o plano de ensino-aprendizagem das aulas da professora Lais.

Além das observações dos questionários, realizamos uma entrevista semi-estruturada que foi aplicada com a professora de dança para terceira idade Laís Hallal. De acordo com GIL, (2008, p.120),

O entrevistador permite ao entrevistado falar livremente sobre o assunto, mas, quando este se desvia do tema original, esforça-se para a sua retomada. Percebe-se que nesta técnica, o pesquisador não pode se utilizar de outros entrevistadores para realizar a entrevista mesmo porque, faz-se necessário um bom conhecimento do assunto.

As análises dos resultados, foram encaminhadas fazendo uma abordagem qualitativa, buscando articular os conceitos do referencial teórico, que estrutura esta pesquisa com os instrumentos de coleta utilizados, com a ênfase na percepção e compreensão dos sujeitos materializados.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS E INFORMAÇÕES

Neste momento apresentaremos a discussão e a análises de dados do presente trabalho com relação aos objetivos propostos, ou seja, passaremos a apresentar articulações de estudos a partir das percepções encontradas sobre o método de ensino Laís Hallal para terceira idade na cidade de Pelotas.

5.1 Trajetória e Formação da Coreógrafa

Laís Hallal começou na dança aos seis anos de idade, passou por diversos cursos, entre eles um aperfeiçoamento em Nova Iorque, Estados Unidos. No decorrer de sua trajetória, recebeu muitos troféus, premiações e homenagens. Laís Hallal pode ser caracterizada como uma pessoa obstinada pela sua profissão que começou sua trajetória no gênero de dança Jazz após uma viagem aos Estados Unidos. Na época, consultou Dicléia Ferreira de Souza, sua professora de Ballet, sobre qual curso deveria fazer em Nova Iorque. Dicléia sugeriu que ela fizesse cursos de Jazz, modalidade que Laís dizia “detestar”. Além disso, relatou que não concebia abandonar a dança clássica pelo jazz, conforme revela a matéria da Revista Pelotas Magazine (1994). Em 1981, com uma pequena sala, um toca-discos e alguns discos, nascia a Academia Laís Hallal, que foi crescendo nas modalidades de Jazz adulto e infanto-juvenil, além da dança moderna, ginástica e musculação. A

criação do Grupo de Dança Laís Hallal foi consequência do trabalho desenvolvido pela coreógrafa.

Em relação à dança, ela destaca: "Percebemos uma reação em nossos grupos musculares, faciais e corporais. Aliviamos nossas tensões diárias, descobrimos atitudes como respostas, desafios totais. Liberamos energias e descobrimos reflexo e equilíbrio numa mente que pensa e interage" (Laís Hallal).

Para aprimorar seus conhecimentos Laís também participou, ampliando suas experiências de dança, do bale clássico da Escola de Dança Antonia Caringi de Aquino, Escola de bale clássico Salma Costa, tradicionais na cidade de Pelotas e, também, de diversos cursos na cidade do Rio de Janeiro. Ainda Laís esteve uma temporada em Nova Iorque, em 1976, fazendo aulas intensivas com Baryshnikov², academias de Fred Astaire³ e muita vivência de jazz com Alvin Ailey⁴.

² De acordo com BOGÉA (2002, p.53), "Mikhail Baryshnikov ficou famoso no mundo inteiro por sua incrível técnica clássica. Nasceu na Letônia, que faz parte da antiga União Soviética. Desde 1990, quando se aposentou como bailarino clássico, dança e dirige no White Oak Dance, uma companhia de dança moderna com sede nos Estados Unidos. Baryshnikov sucedeu o russo Rudolf Nureiev como símbolo universal do bailarino clássico".

³ De acordo com BOGÉA (2002, p.64), "Fred Astaide grande bailarino da comedia musical hollywoodiana, fazia o mundo inteiro dançar com ele.

A produção de musicas diminuiu, mas a dança tem aparecido em outros gêneros de filme. O famoso fantasia, de Walt Disney, é um desses filmes – ninguém esquece da "Dança das horas" com elefantes, crocodilos e hipopótamos dançantes.

⁴ Em 1958, ele fundou a Alvin Ailey American Dance Theater para realizar sua visão de uma empresa dedicada ao enriquecimento do patrimônio dança moderna americana e preservar a singularidade da experiência cultural Africano-Americano. Ele estabeleceu a Alvin Ailey American Dance Central (hoje Escola Ailey) em 1969 e formou a Alvin Ailey Repertory Ensemble (agora Ailey II), em 1974. Mr. Ailey foi um pioneiro dos programas de promoção de artes na educação, especialmente aqueles que beneficiam comunidades carentes. Ao longo de sua vida, ele foi agraciado com numerosos doutoramentos honoris causa, Prêmio da NAACP Spingarn, a Medalha da Paz das Nações Unidas, o Prêmio Dance Magazine, o Prêmio Capezio, eo H. Award Festival Samuel Scripps American Dance. Em 1988, ele recebeu o Kennedy Center Honor, em reconhecimento da sua extraordinária contribuição à cultura americana. Quando o Sr. Ailey morreu em 1º de dezembro de 1989, *The New York Times* disse a ele, "você não precisa saber [ele], pessoalmente, ter sido tocado por sua humanidade, o entusiasmo ea exuberância e sua posição corajosa para multi- fraternidade racial".

Laís Hallal é formada em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel), no ano de 1980. Atualmente atua como professora de dança e coreógrafa. Ministra aulas de dança em “estilo livre”⁵, destinadas ao público feminino da maturidade⁶ e terceira idade⁷. Criadora de um método de aula diferenciado, criativo e pode-se dizer inovador, específico ao público de mais idade.

5.2. Metodologia de Ensino Laís Hallal

O “Método de Dança Laís Hallal” é o nome do método da própria professora utilizado em suas aulas. Esta espécie de manual relaciona as ações do cotidiano das alunas, tais como: “limpar o vidro”, “limpar a mesa”, “arroz e feijão” com os movimentos e passos de dança que ensina em suas aulas.

“Minha volta às origens foi cuidadosa. Desde os primeiros momentos, percebi que neste retorno, minha metodologia de ensino precisava se adaptar a este novo tempo: grupos de alunas da terceira idade e alunas mais jovens, alunas com ritmo ou sem, com destreza ou não” (Laís Hallal).

A professora Laís, investe na dança porque sempre diz "Eu amo gente", acredita que "na dança adquirimos leveza, coordenação motora, graça, harmonia em nosso corpo, postura alinhada e, principalmente, a elevação da auto-estima, com alegria, descontração e muita aprendizagem" (Laís Hallal).

⁵ Trabalhos originais que misturem estilos e técnicas.

⁶ Segundo FERREIRA (2001), maturidade estado em que há madureza, amadurecimento, idade madura.

⁷ Segundo DEBERT (1994), terceira Idade é uma expressão que recentemente e com muita rapidez popularizou-se no vocabulário brasileiro. A expressão “Terceira Idade” surge na década de 1970, quando foi criada na França a primeira Universidade para a Terceira Idade, sinalizando mudanças no significado da velhice.

Segundo a professora e coreógrafa, as alunas relaxam suas tensões diárias porque para dançar é preciso pensar nos passos da dança, sentir o ritmo da música e isso mantém as alunas mais concentradas, melhorando o poder da memória. "É uma atividade física de baixo impacto", destaca.

Após um período afastada, Laís retornou seus trabalhos em dança em agosto de 2004, com grupos de dança já direcionados à maturidade e à terceira idade, quando formou o "Atitude! Eu danço!". E foi em março de 2009 que nasceu seu espaço próprio, com o "Espaço de Dança Laís Hallal", situado na região central da cidade.

Foi no período de 2004, através de uma lesão na perna que Laís começou a desenvolver seu próprio Método, pois nesta situação, sem parar de dar aula, ela percebeu que podia desenvolver suas aulas de forma diferente e começou a criar seu próprio Método, onde a partir de nomes básicos, comuns, que as pessoas conheciam, fez associações com passos e movimentos específicos. Articulado aos passos básicos da Dança de Salão, este método foi se fortalecendo de acordo com a percepção e a necessidade dos alunos. A professora buscou aprimorar seu trabalho didático para um melhor entendimento de suas alunas, criando assim, uma nomenclatura voltada exclusivamente, segundo ela, para a terceira idade e maturidade. Anteriormente suas aulas eram livres com movimentação de acordo com o ritmo da música, dando a noção básica do ritmo trabalhado.

De acordo com Laís Hallal seu Método foi criado para um melhor entendimento de suas alunas no ensino de sua dança, o método é totalmente "autodidata" como ela mesma destaca. Laís diz que suas alunas contribuem para sua criação de novos passos, por meio de suas necessidades corporais, com isso Laís destaca que, "O crescimento é tanto que o palco já não é problema, acabando com os tabus Pelotenses para com esta faixa etária, que senhoras da sociedade não podem brilhar em cena".

Para Laís, são relevantes as contribuições e os benefícios para estes idosos, ao falar que estas idosas "vão ao palco", "acabaram os tabus", pois ao entrar/estar em cena mostram toda sua "alegria", "sorriso", uma "satisfação",

“liberdade” e autoconfiança”. Segundo ela, suas alunas acabam fazendo relações de amor e amizade, pois “alunos são pessoas, pessoas tem alma, coração e precisam de abraços”. Laís Hallal acredita que por trabalhar com o corpo, como profissional da dança, tem que trabalhar a questão afetiva, sendo responsável por este corpo que dança, explorando o equilíbrio e a concentração, contribuindo com o tudo deste indivíduo, sempre tendo o cuidado com o mesmo. O professor de dança, neste contexto, deve procurar mostrar-se carinhoso, afetivo, saber o nome das alunas e estar envolvido “no meio da sua rotina” e o que está em sua volta, ou seja, procurar ser amigo de seus alunos.

O Espaço de Dança Laís Hallal tem como foco a arte da dança, com o intuito de trabalhar os aspectos que são levados em consideração na montagem coreográfica e na imagem cênica. Percebemos que a professora sempre exige “postura correta”, coordenação e leveza dos movimentos para um bom resultado no palco, tudo conforme e de acordo com o seu estilo de ministrar aulas, isto é, o “Método Laís Hallal”.

Para as aulas das turmas da “maturidade” são trabalhados elementos e técnicas dos gêneros Jazz, Tango, Bolero e Musicais, seguidos de posturas de alongamento. São desenvolvidos vários passos e sequências, chegando à elaboração de coreografias.

Já para as turmas da “Terceira Idade” a ênfase é a utilização didática e pedagógica do método criado pela própria coreógrafa, para as alunas melhor aprenderem os passos de dança. Percebemos que o método apresenta uma preocupação com detalhes, como postura de cabeça, além da caminhada correta, e padronizada, com diferentes combinações de movimentos. Os ritmos mais frequentes são: Forró, Samba, Pagode, Jazz, Tango e Bolero. Também pode-se destacar o uso de músicas e movimentação inspiradas nos clássicos musicais norte-americanos, com letras na língua inglesa.

“Aprender a dançar é como aprender uma outra língua. Primeiro, aprendem-se as palavras e estruturas gramaticais. Na dança é igual: primeiro aprendemos os passos básicos, para depois encaixarmos tudo (...) passos,

movimentos das mais variadas partes do corpo dentro de um proposto ritmo”. (Laís Hallal).

Entendemos que a dança tem o intuito de promover um espaço de expressão corporal, atividade física e mental, beneficiando o corpo idoso com períodos de reflexão e transformação do corpo, se apoiando no Estatuto do Idoso (2003), art.20. “o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversão, espetáculo, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”.

A partir das observações das aulas podemos compreender que a professora Laís procura estabelecer uma relação com suas alunas baseada no diálogo e no respeito, e que suas aulas se diferenciam das demais aulas, em outros grupos de idosos que conhecemos, com a minha participação, como bolsista, no projeto de extensão: “Dançando a Vida”, coordenado pelo professor Gustavo Duarte, no qual atuei como professor de dança em três grupos de idosos, no qual procura “alegrar” e contagiar suas alunas a formação inusitada de criativas nomenclaturas dos passos. Percebi que as alunas não interferem no decorrer das aulas, somente quando necessário a professora explica de forma prática, mostrando quantas vezes forem necessárias os passos, sua nomenclatura e movimentação. A relação entre as alunas configura-se como de amizade, e verifiquei que não contribuem na metodologia das aulas, todas as orientações e arranjos das aulas são planejados pela professora.

Percebemos que as aulas estão divididas em alongamentos dançados, trabalhando a memória, frisando deslocamento no espaço, expressão e atitude.

Em relação ao método, pude compreender que a professora segue uma orientação didática quase que exclusivamente diretiva, mas, ainda assim, existe um diálogo e incentivo na relação professora-alunas. O andamento da aprendizagem se dá com o tempo, conforme o período de ingresso das alunas na Academia, pois através da experiência corporal em relação com o Método

da Laís, as mesmas começam a se familiarizar com o aprendizado e vão avançando para turmas mais adiantadas divididas por cores.

Em suas aulas a professora Laís não utiliza materiais didáticos, tampouco trabalhos de socializações, porém algumas vezes trabalhos em duplas quando ensina Dança de Salão. Em relação à utilização de músicas, o repertório envolve ritmos variados tanto antigos quanto atuais, de diferentes inspirações e estilos.

De acordo com os dados e informações coletadas, podemos contextualizar o perfil deste corpo inserido no espaço de dança Laís Hallal. A maioria das alunas tem entre 70 e 80 anos, são viúvas ou casadas, atuaram como professoras e, algumas delas são “donas de casa”. Tomam medicamento, e maioria tem de 5 a 7 anos de experiência com dança. As alunas relataram que começaram dança para procurar um exercício físico, uma atividade para saúde, “distração”, “bem estar do corpo”, alma, físico e mente, aprimorando a memória delas.

Relacionando os resultados obtidos de acordo com a perspectiva feminina e o processo de envelhecimento, podemos citar NERI (2001):

Qualidade de vida na velhice e feminização da velhice são fenômenos que chamam a atenção de demógrafos, geriatras e gerontólogos sociais. No domínio da pesquisa, cresce o interesse pela caracterização das variáveis que determinam uma boa qualidade de vida na velhice nos domínios físicos, sociais e psicológicos. (NERI, 2001, p.2).

A contribuição que a Dança proporciona a estas mulheres “maduras” sentidas com felicidade consigo mesmo, auto-estima, coordenação motora consciente, leveza com maior flexibilidade e construção de novas amizades, e ampliando seu ciclo social e afetivo. Por causa da dança, através do Método Laís Hallal, atribuem maior mobilidade e disposição no cotidiano, melhorando a postura e até mesmo o raciocínio, com isto relatamos a diminuição das dores

pelo corpo, e maior vivência de tranquilidade e alegria, na manutenção da vida muito mais participativa e “conectada” com o mundo contemporâneo.

A Dança como Arte, neste contexto como forma de contribuição corporal, destaca Dantas (1999):

A dança em qualquer de suas manifestações é uma atividade de formatividade, direcionada essencialmente ao formar. A dança forma um sistema de relação dentro de um contexto que é a própria coreografia, organizada a partir das relações estabelecidas entre o corpo que realiza movimentos e os elementos como tempo, espaço, peso, tema, música e intenções. (p.27)

Ao analisar o Método Laís Hallal, por meio dos questionários, compreendemos que as alunas destacam que esta didática tem um cuidado com a expressão dos seus corpos, com qualidade de vida, com respeito às diferenças de idades. Portanto, é a forma mais adequada de apropriação da dança para o público da terceira idade, já que o método faz com que a memória esteja sempre trabalhando e ativa, ajudando-as em suas vidas, no convívio com os outros e para enfrentar seus desafios, na dança, e fora dela.

Portanto com os dados levantados, destacamos que as alunas estão satisfeitas com a metodologia abordada pela professora Laís, ao relatarem que com a prática de dança neste local puderam desenvolver sua expressividade e sensibilidade e ultrapassar barreiras e limites próprios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo geral investigar e refletir acerca do processo de ensino-aprendizagem das experiências com dança realizadas por um grupo de idosas por meio de um método idealizado por uma professora de dança. Compreendemos a dança como um modo de vida, com especial ênfase e destaque para esta faixa etária, uma vez que pode qualificar os domínios sócio-afetivo, psicomotor e perceptivo-cognitivo, a partir de um grupo de mulheres.

Acreditamos que os idosos por meio da vivência com dança, podem adquirir e construir uma qualidade de vida mais saudável e significativa, visto que os mesmos, com o fator do tempo acabam sofrendo limitações físicas e sociais, como destacamos anteriormente.

No convívio com a turma de mulheres, pude perceber que o trabalho desenvolvido pela professora é rico em saberes da dança, porém, de certa forma limitado. Foi observado que nas aulas a professora sempre explorava os mesmos saberes, não saindo da área de conforto deste contexto, ou seja, do “estilo” do seu método, sem relações outras, com ênfase em processos criativos e na exploração gestual.

Os idosos, pela dança, podem enfrentar desafios de maneira mais consciente onde as relações irmanadas no grupo, acabam estimulando papéis outros, ressignificando as relações consigo e com o mundo. A partir deste convívio com a dança podem superar desafios e superar a si próprias, utilizando o curso da vida corporalmente, de modo a fugir de dicotomias ou dualismo que perseguem, historicamente, o corpo e os “idosos”.

A dança entra na vida dos idosos como uma força criadora, trazendo a alegria e o bem-estar na socialização dos corpos. A busca por novas relações interpessoais deixam de lado a tão indesejada solidão pelo inestimável interesse e desejo pela vida.

Ao fazer uma análise final do método de ensino investigado e apresentado aqui nesta pesquisa, acreditamos no trabalho realizado pela professora Laís Hallal, anuncia de certa forma que “cumpre” com que se propõem a melhoria do equilíbrio; o aumento do nível de atividade física, a contribuição no aumento da densidade óssea e diminuição de sintomas da depressão.

No entanto, destacamos que ensino de Dança para idosos pode mais que benefícios fisiológicos a seus participantes, mas sim oferecer um meio de proporcionar um processo de envelhecimento mais digno, de forma consciente, sem perder a expressividade que a idade carrega com sigilo. A beleza de cada idade, deve ser valorizada, destacada e ressaltada com a vivência da dança, a partir de uma maior exploração gestual e expressiva.

O objetivo desta pesquisa foi investigar a prática da dança para idosos na cidade de Pelotas pela análise do método de dança Laís Hallal. Percebemos, sobretudo, que as alunas investigadas manifestaram total satisfação no que diz respeito à aceitação e aplicabilidade do método da professora Laís.

Os levantamentos bibliográficos encontrados foram de suma importância para a escrita e o desenvolvimento desta pesquisa, tais bibliografias, porém introdutórias, poderão ajudar os profissionais e aos interessados por este público, a desenvolver seus conhecimentos, e desdobramentos posteriores sobre a dança, como Arte para terceira idade.

A Dança encontra-se no ápice do seu desenvolvimento, de suas propostas de ensino e de intervenções sociais. Tenho convicção que a Dança, como Arte para a terceira idade, sobretudo às mulheres, pode romper barreiras, promover superações, além de propiciar uma atividade de socialização, de lazer, bem-estar e do método das relações interpessoais.

O verdadeiro aprendizado da dança é “o ser feliz”, onde a sensibilidade do movimento, no espaço abordado, compreendemos que não é diferente, a maneira com que se vivencia um movimento é muito mais importante do que movimento em si. O “segredo” para fazer com que o indivíduo faça o gesto com qualidade, podemos associar à importância que a dimensão afetiva foi construída no grupo, nas relações entre professora e alunas, e entre as próprias alunas.

REFERÊNCIAS

ALKEMA, G.E.; ALLEY, D.E. **Gerontology's Future: An integrative model for disciplinary advancement.** *The Gerontologist*, v. 46, n.5, p. 574-582, 2006.

ALVIN AILEY AMERICAN DANCE THEATE. Disponível em: <http://www.alvinailey.org/about/people>. Acesso em: 22 de julho de 2013.

Barbara Costa, Carolina Miguel e Leonardo Delarete Pimenta. FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS. A dança na terceira idade. Disponível em: <<http://www.ijui.com/especiais/artigos/23784-a-danca-na-terceira-idade-sergio-galvao-correa>>. Acesso em: 15 de janeiro. 2013.

BOGÉA, Inês. **O Livro da Dança.** São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2002.

BOURCIER, Paul. **Historia da dança no ocidente/** Paul Bourcier: tradução Marina Appenzeller. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

Bruna Maestri Walter. Disponível em: <<http://www.gazetadopovo.com.br/vidaecidadania/conteudo.phtml?id=1151635&tit=Epidemia-silenciosa>>. Acesso em: 30 de junho de 2013.

CARVALHO, Eurico Thomaz Filho. **“Geriatría não faz milagres”.** CT. Revista Brasileira de Clínica Terapêutica. Ano XIII, São Paulo, p.28-32, 1984.

DANTAS, Monica. **Dança: O Enigma do Movimento**. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1999.

Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicologias e sociológicas / Anita Liberalesso Neri (org). - campinas, SP: Papyrus, 2001.

Diana Manuela Gomes Cancela. Portal dos Psicólogos. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>>. Acesso em: 30 de junho de 2013.

FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, Juan Carlos Lara Canizares Wilson Jacob Filho. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000300003&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 20 de maio de 2013.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio Século XXI Escolar: O minidicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

FESTIVAL DE DANÇA DE GOIÁS. Disponível em: <<http://www.festivaldancagoias.com.br/regulamento>>. Acesso em: 22 de julho de 2013.

GIL, Antonio Carlos- **Metodologia e Técnicas de pesquisa Social**. -4 ed.- São Paulo: Atrás, 1994.

GIL, Antônio Carlos, 1946- **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. Ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social** / Antonio Carlos Gil. - 6. Ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

Guita Grin Debert. Gênero Envelhecimento. Disponível em: <<https://journal.ufsc.br/index.php/ref/article/viewFile/16288/14829>>. Acesso em: 7 de agosto de 2013.

Guita Grin Debert. A invenção da terceira idade e a rearticulação de formas de consumo e demandas políticas. Disponível em: <http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_34/rbcs34_03.htm>. Acesso em: 03 de agosto de 2013.

IBGE (instituto brasileiro de geografias e estatísticas), Censo 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>>. Acesso em: 18 de julho de 2013.

LOPEZ AZPITARTE, **Eduardo. Idade Inútil? Como se Prepara para Tirar Proveito da Velhice.** Eduardo Lopez Azpitarte. São Paulo: Paulinas, 1995.

Maria Graziela Mazziotti Soares da Silva e Gisele Maria Schwartz. Por um ensino significativo da dança. Disponível em: <<http://www.confidence-subprograms.com/link/wrap>>. Acesso em: 9 de agosto de 2013.

Marlon Francys Vidmar. Atividade física e qualidade de vida em idosos. Disponível em: <<http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/download/1714/1394>>. Acesso em: 19 de junho de 2013.

MARQUES FILHO, Ernesto. **Atividade física no processo de envelhecimento/** Ernesto Marques Filho. Campinas, SP, 1998.

Meriele Santos Atanazio da Silva Lima. A importância da dança no processo ensino-aprendizagem. Disponível

em: <<http://monografias.brasilecola.com/educacao/a-importancia-danca-no-processo-ensino-aprendizagem.htm> 2010>. Acesso em: 9 de agosto de 2013.

NERI, Anita Liberalesso. **Desenvolvimento e Envelhecimento: Perspectivas Biológicas, Psicológicas e Sociais**. Campinas/ SP: Papyrus (Coleção Vivacidade), 2001.

RENGEL, Lenira. **Os Temas de Movimento de Rudoff Laban (I-II-III-IV-V-VI-VII-VIII): Modos de Aplicação e Referências**. São Paulo: Annablume, 2008.

SILVA, Tomás Tadeu da. **A política e a epistemologia do corpo normalizado**. Informativo técnico do INES, Rio de Janeiro, p. 3-15, 1997.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Entre a arte e a docência: A formação do artista da dança**/ Márcia Strazzacappa e Carla Morandi. Campinas, SP: Papiros, 2006. (Coleção Ágere).

Teses, dissertações e trabalhos acadêmicos: manual de normas da Universidade Federal de Pelotas/ Carmen Lucia Lobo Giusti. Pelotas, 2006.

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO. Site construindo e mantido pelo Curso de Fisioterapia, Alessandra Santana Araujo [2010-2011]. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/analise-dos-beneficios-da-danca-para-a-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 16 de janeiro de 2013.

UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO, FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos, Janaina Leandra

Garcia. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em 9 de agosto de 2013.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Anita Liberalesso Neri. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. Disponível em: <<http://portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/maio2007/2congresso.pdf>>. Acesso em: 7 de agosto de 2013.

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA, CURSO DE CIENCIAS HUMANAS E SOCIAS, monografia de Ana Filipa Alves do Santos. Disponível em: <<http://ufpbdigital.ufp.pt/dspace/bitstream/10284/1179/3/Monografia.pdf>>. Acesso em: 19 de julho de 2013.

VARGAS, Lisete Arnizaut Machado de. **Escola em dança: Movimento, expressão e arte**/ Lisete Arnizaut Machado de Vargas. Porto Alegre: Mediação, 2007. (Coleção Educação e Arte).

ZAMONER, M. **Educação Ambiental e Educação em Saúde na Dança de Salão para Melhor Idade: uma experiência na Paraíba**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12 - Nº 109 - junho de 2007.

APÊNDICE

Apêndice A- Roteiro de observação

1. Em relação ao papel da professora:

- 1.1. Relação professor x aluno
- 1.2. Relação organização da aula

2. Em relação às alunas:

- 2.1. Relação aluna x aluna
- 2.2. Contribuição das alunas ao método

3. Em relação ao Método de Dança:

- 3.1. Em relação ao método e as didática
- 3.2. Aprendizado dos alunos
- 3.3. Relação materiais

Apêndice B- Questionário desenvolvido para alunas

Nome:

Data de nascimento:

Estado Civil:

Idade:

Profissão:

Toma alguma medicação atualmente?

() sim () não Qual (is)?

- Quando e por que começaste a dançar?

- Quais as contribuições da dança na sua vida?

- O que achas do método de ensino de aulas da Profa. Laís Hallal?

Apêndice C- Entrevista com a Professora do Espaço de Dança Laís Hallal

Formação:

Cursos de aperfeiçoamento:

Idade:

Experiência em dança:

1. Quando começou a ensinar dança para idosos?
2. Como era o seu ensino de dança para idosos antes do seu método?
3. Por que e em quais situações a fizeram sistematizar um método de ensino de dança para idosos?
4. Quais as contribuições e/ou as transformações percebe em seus alunos a partir do seu método?

ANEXOS



Figura 1 - Recepção do Espaço de Dança Laís Hallal



Figura 2- Professora Laís Hallal



Figura 3- Laís ministrando aula de dança



Figura 4- Alunas ensaiando coreografias



Figura 5- Turma que foi desenvolvida a pesquisa