

GRUPO EXPERIMENTAL DE DANÇA: UNOESC EM MOVIMENTO

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro
Cleiton Eduardo dos Santos Pinheiro

Resumo

O objetivo deste estudo foi proporcionar a vivência da Dança, para a Unifi - Universidade da Terceira Idade que é constituída por uma faixa etária de idosos acima de 50 anos, localizada na Instiuição de Ensino Unoesc/SMO. As aulas foram na sala de ginástica, com duração de 1h, sendo subdividas em Dança Livre e de Salão. Buscou-se proporcionar a dança como contribuinte na melhor qualidade de vida e bem estar pessoal, por meio de ritmos aeróbios, ritmo e expressão, manifestações culturais, métodos coreografados e alguns esportes. Também foram realizadas apresentações artísticas e culturais na Unoesc. Conclui-se que projetos com os idosos são fundamentais, uma vez que possibilitam contribuir com diversas melhorias na vida dessa população.

1 INTRODUÇÃO

As projeções demográficas revelam o considerável aumento da população idosa em todo o mundo, com estimativa de que, no ano de 2025, aproximadamente 15% da população brasileira será constituída por pessoas acima de 60 anos. Ao mesmo tempo, observa-se uma transição epidemiológica, expressa pelo crescente aumento de doenças crônicas degenerativas nesta faixa etária, aumentando também a necessidade de serviços de atenção à saúde dos idosos (INSTITUTO, 2017). As doenças diagnosticadas em um indivíduo idoso, se não forem devidamente tratadas e acompanhadas ao longo dos anos, tendem a apresentar complicações e sequelas que comprometem a independência e a autonomia. E, de acordo

com Veras (2003), a saúde não é mais medida pela presença ou não de doenças, mas pelo grau de preservação da capacidade funcional.

O envelhecimento produz perda progressiva das aptidões funcionais e da integração social, e a dança vem contribuir na melhora e/ou manutenção dessas perdas, refletindo positivamente na qualidade de vida dos idosos.

Como temos um público na Universidade que participa da UNITI, proporcionar atividades paralelas parece ser uma estratégia importante, uma vez que a população idosa é quem irá se beneficiar de programas e/ou atividades que possibilitem a participação social, estimulem o desenvolvimento das aptidões funcionais e, principalmente, possam incentivar as habilidades biopsicossociais, por meio do conhecimento das habilidades e limitações individuais e de atividades que incentivem a autonomia e o exercício da cidadania.

Portanto, pretendeu-se com o Projeto GRUPO DE DANÇA: UNOESC EM MOVIMENTO, contribuir, de forma concreta e responsável com essa população, utilizando-se de uma das tantas possibilidades de atividades físicas que é a DANÇA.

Além da dança, do ritmo, como forma de viabilizar e dinamizar as ações educativas também foram oportunizadas atividades de recreação e atividades esportivas com foco na participação, colaboração e a ajuda que caracterizam a convivência sadia.

2 DESENVOLVIMENTO

D2.1 SELEÇÃO DO GRUPO QUE PARTICIPOU DO PROJETO

A divulgação foi feita nos meios de comunicação na Unoesc, campus de São Miguel do Oeste-SC, para as turmas da UNITI-Universidade para Terceira Idade. Assim, foi apresentada uma prévia do cronograma dos conteúdos que seriam desenvolvidas na Dança de Salão/Livre.

Durante o segundo semestre de 2018, foram disponibilizadas vagas para a comunidade externa, ou seja, não era necessário estar cursando a

UNITI. O requisito para participar do grupo foi apenas possuir mais que 50 anos de idade.

2.2 PROCESSO DE AUTO-RECONHECIMENTO E DE SOCIALIZAÇÃO

Nas aulas de dança livre, foram trabalhados, como forma de aquecimento, ritmos aeróbicos por meio de músicas populares. A partir da dança aeróbica foram trabalhados métodos variados os quais auxiliaram nos aspectos motores, físicos e posturais. Utilizou-se bastões, por terem a base reta e rígida, pois permitiam que os idosos pudessem corrigir suas posturas por meio de movimentos rítmicos. Os bambolês auxiliaram na coordenação motora, lateralidade e espaço (entorno).

O primeiro estilo musical vivenciado no método coreografado, foi o Jazz Dance/Country. Inicialmente foi difícil, pois muitas participantes não acreditavam que seriam capazes de vivenciar ou produzir diferentes movimentos. No entanto, as alunas relatavam que se sentiam instigadas a dançar o método coreografado, pois diziam que era algo desafiador. O jazz dance, é uma dança com passos complexos e que exige fôlego e postura de quem a pratica. Além de desenvolver uma boa musculatura dos membros inferiores e superiores, contribui na flexibilidade e no desenvolvimento motor, além de contribuir para as capacidades físicas o jazz trabalha com a expressão corporal, pois o bailarino (a) irá se expressar através do movimento e do ritmo musical.

A dança jazz tem suas técnicas e movimentações adquiridas pelo desenvolvimento histórico, onde conjugavam aspectos das danças africanas e das danças norte-americanas e europeias. Dessa forma, Komerowski (2014, p.16) já afirmava que “o jazz desenvolve-se com características próprias, que incluem o trabalho de dissociação dos segmentos corporais e utilização de formas angulares”, contribuindo para a amplitude dos movimentos e do tronco, movimentações fortes e marcantes, pés trabalhando “em paralelo”, swing, energia e sensualidade, uma explosão de energia que envolve os quadris através de um ritmo pulsante que dá balanço particularizando seus movimentos.

Também foi trabalhado no estilo livre as danças populares dos anos 60, 70 e 80, que faziam parte das danceterias com estilos de músicas que marcaram cada década. Dessa forma, o intuito foi resgatar e relembrar como eram suas origens e métodos.

O primeiro estilo foi o Mambo, que tem uma mescla de ritmos como a salsa, cha-cha-chá e a rumba cubana. A dança era caracterizada pelo compasso quaternário e buscou-se realizar a explicação passo a passo. Também utilizou-se vídeos e sequências demonstrativas no quadro branco.

O mambo é dançado normalmente em duplas, mas como fazia parte do estilo livre, foi praticado de forma solo, porém usado dos métodos originais da coreografia (casal). Foi elaborada uma coreografia do mambo, denominada "mambo number 5".

Também foram praticadas, danças dos anos 70 e 80 (breakdance) praticado nas discotecas, com influência de cantores como Elvis Presley, Madonna e Cyndi Lauper. Eram dançadas pelas alunas de forma livre, com compassos binários, movimentos de mãos, giros e alguns movimentos similares ao merengue.

Com o decorrer das aulas, foram notados que as alunas estavam com uma maior percepção em questão de organização, espaço e tempo, apresentando maior facilidade em memorizar as sequências das coreografias trabalhadas. Verificou-se que a expressão corporal era algo que muitas não conseguiam demonstrar ou demoravam para se soltar. Desta forma, foi organizado um pequeno teatro para que elas pudessem interagir e dispersar um pouco sobre a memorização das coreografias.

Para Miguel (2012) a prática teatral tem como intuito o processo de estabelecer relações sociais/culturais, pois abrange um papel construtivo em relações pessoais permitindo o idoso a revisar seus conceitos sobre a linguagem teatral, no qual irá proporcionar que ele improvise, usando das suas próprias regras para jogar.

No teatro elas precisaram se expressar de forma carismática, usando expressões faciais. O tema foi "meu futuro marido" cujo o intuito era "conquistar" ou "se apaixonar" por um "suposto homem". A música tinha

um intervalo de fala, no qual elas se expressavam, após isso elas dançavam ao redor do "suposto homem" com bambolês, realizando movimentos da ginástica rítmica. O nome da música era "Dear future Husband", e também foi organizada uma coreografia, mas sem o intuito de apresentá-la.

2.3 ATIVIDADES EDUCACIONAIS

Vivenciaram também, as danças sagradas, conhecida como Danças Circulares que, de acordo com Rodrigues (1998), se fundem às danças étnicas e podem até ser consideradas sinônimas. Participar de danças de diferentes "etnias" é um modo de conhecer e reviver o sentimento do povo ao qual pertence a dança. É uma forma de afirmar a identidade de um povo, difundindo sua cultura de uma forma pacífica e solidária.

Este tipo de dança é feito em círculo, sendo que todas precisam trocar de par durante o tempo inteiro da dança. Desta forma, foi possível trabalhar a integração e cooperação entre as alunas.

2.4 ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Com o passar das aulas, as alunas do Grupo Experimental de Dança da Unoesc foram melhorando seus aspectos motores e o enfoque passou a ser a expressão corporal, como meio de focar lembranças e vivências do cotidiano.

Foram desenvolvidas atividades enfocando a importância de proporcionar a expressão corporal pela Dança Contemporânea. Assim foram reforçadas atividades de construção de conhecimento e criatividade, na qual as alunas tiveram sua contribuição, construindo e influenciando na composição coreográfica. A partir de uma canção e da sua letra, elas tiveram que criar/recriar os movimentos. Foram desafiadas a organizar esses movimentos numa coreografia, para tanto, foi preciso compreender o contexto da música e assim expressar seus sentimentos, exigindo do seu lado afetivo. Verificou-se, nesta atividade que foram produzidos movimentos significativos para elas e que se tornaram prazerosos e agradáveis de dançar.

De acordo com Rufino (2003) a dança contemporânea, tem a forma de libertar os padrões e expandir o cenário dançante, a buscar novas formas de linguagem corporal, possibilidades de perceber em seus corpos novas sensações, movimentos, formas de linguagem e dar liberdade do indivíduo para se expressar oralmente, de maneira espontânea, utilizando suas próprias experiências, suas próprias possibilidades e respeitando seu corpo e seus pensamentos, fazendo um grande passo para a emancipação do indivíduo.

O quadro branco foi uma ferramenta essencial, pois nele era exposto a contagem dos tempos musicais como meio de facilitar na organização das sequências e na coreografia.

Trabalhou-se, também, as danças culturais, que tiveram como base a dança cigana artística no meio pedagógico, por ter um grande valor histórico. No primeiro instante foi discutido sobre o tema proposto, que tinha como objetivo conhecer a origem cigana, sua história, tradição, costumes, vestimentas e os elementos que englobavam a dança cigana. As alunas ficaram surpresas, pois foi um estilo totalmente diferente dos outros já dançados.

Com o decorrer das aulas foram utilizados alguns elementos da dança cigana, como o ar e a terra. Segundo Maia (2013) a dança cigana tem suas crenças, costumes, cânticos e dança, baseado no poder dos elementos da natureza como o fogo, a terra, a água e o ar, pois cada elemento tem sua técnica ou desperta um determinado nível de energia.

Sendo assim, foi feito um mix da dança do ar e da terra com um espaço cênico para alguma apresentação futura do grupo. Conforme já relatado anteriormente, utilizou-se dois elementos da dança (ar e terra), que de acordo com a cultura cigana (LYZ, 2000; KALDERASH apud HILKER, 2000, p. 208): o elemento terra evoca a prosperidade, a renovação, a sobrevivência, a força e o equilíbrio. Faz-se representar pelas batidas dos pés e movimento de representação de crescimento de uma árvore; e por fim, o elemento ar surge como o sopro mágico da vida, das energias físicas e da saúde, e é demonstrado na dança, através das ondulações das mãos.

Dessa forma, foi organizada uma coreografia cujo tema foi “o renascimento do povo cigano, representando as lágrimas de alegria e tristeza, da purificação e do surgimento de um novo povo”. Foram produzidos figurinos e para o conjunto da coreografia foram usados pandeiros, sendo que as próprias alunas recriaram o seu, de forma a usar da sua criatividade. Foram elas também que criaram o figurino. Para Maia (2013) os elementos/objetos são utilizados, com um significado distinto, pois são apetrechos ritualísticos, tais como: mãos, echarpes e xales (elemento ar); pés descalços (elemento terra, ao tocar os pés no chão, recebe-se a energia que é a força fundamental); bem como: leques, pandeiros, castanholas, flores, punhais, etc.

De acordo com o relato das alunas, a dança cigana foi um dos conteúdos que mais gostaram de trabalhar, pois além de se envolverem com a história cigana, por meio dos elementos, se sentiram ainda mais pertencentes ao grupo a partir do conhecimento da cultura cigana.

2.5 TRABALHOS COM FILMES

Com o decorrer dos ensaios, foram usados estratégias de vídeos que apresentavam danças culturais como a forró pé de serra e valsa vienense, por serem danças mais complexas e pelo fato de não estarem presentes em apresentação culturais em nossa região. Objetivou-se trabalhar esses estilos culturais como uma forma de vivenciar um método diferente. Essa estratégia também foi organizada com a intenção de despertar o interesse por novas vivências culturais e como forma de auxiliar na composição de sequencias recreativas de passos na dança de salão.

Como algumas apresentaram dificuldades no aprendizado desses estilos de dança, foram realizadas aulas teóricas sendo apresentados slides com fotos e foram utilizados alguns vídeos. Essas estratégias auxiliaram na aprendizagem dos passos, pois as coreografias exigiam que as participantes pensassem e realizassem rapidamente os movimentos da dança.

Neste sentido Garaudy (1980, p.115 apud OLIVEIRA, 2017, p.04), salienta:

a dança, por se tratar de uma forma de expressão corporal e por não fazer parte do cotidiano, deve ser encarada como uma nova situação e deve ser analisada e executada com harmonia entre cérebro e corpo. Como qualquer nova informação que exija o sincronismo destes dois agentes para ser concluída, só será efetuada com exatidão quando o corpo estiver recebendo corretamente os dados que lhe estiverem sendo enviados.

Nas aulas de Dança de Salão quando eram feitos pares, como eram apenas mulheres, alguns passos eram separados por gênero (masculino e feminino). Desta forma, houve momentos em que dançavam fazendo o papel da dama e em outros faziam o papel do cavalheiro. Mas não houve problemas, pois as alunas faziam a escolha do seu papel artístico e também definiam em que momento realizariam as trocas.

Nas aulas de dança de salão, o principal enfoque foi às vivências de danças típicas. O primeiro estilo a ser trabalhado foi o forró, que teve como o enfoque o forró pé de serra, forró universitário e forró eletrônico. As aulas de dança aconteciam num primeiro momento com o forró universitário, por terem os passos como giros e movimentos característicos do xote e bailão. Isto aconteceu em função de que as alunas já tinham a vivência deste ritmo, o que facilitou a motivação para elas participarem de outros ritmos da dança de salão.

O forró pé de serra foi mais complexo, pois eram trabalhados com pré passos no método coreografado. Acredita-se que desta forma foi mais fácil raciocinar e decorar o movimento por meio da contagem musical. Elas eram organizadas em duplas e ficavam de frente para o espelho. As variações iam acontecendo e exigia-se muito do aspecto motor, reflexo e noção espacial.

Também foram assistidas partes do filme popularizado mundialmente como "Os embalos de sábado à noite, com John Travolta", que trazia muitas influências das danças praticadas em danceterias, e como o estilo de

dança causou impacto na época dos anos 80. A partir dos vídeos apresentados para as alunas, foram praticados os métodos, estilos musicais e a expressão corporal dançada pelos personagens.

Em relação à valsa, como a maioria da turma já tinha vivência dela, principalmente a tradicional, dançada normalmente em bailes ou festas, ela foi utilizada como forma de aquecimento.

Como base do conteúdo, foi ensinado como passo básico a valsa vienense, que é uma dança clássica e mais coreografada. Tem compasso ternário, sendo o primeiro tempo forte e os demais fracos. Segundo Souza (2012) a valsa vienense, fez muito sucesso no Brasil, não somente entre a nobreza, porém em todas as classes sociais, dando origem a outros ritmos, como as populares serestas.

Na valsa vienense não foi somente trabalhado com os passos, mas sim como o par deve conduzir na dança, qual deve ser a postura, as posições dos braços e como receber o par. Para a melhora na condução e na organização dos passos, foram realizadas demarcações com fita no chão, pois durante a dança muitos “encontrões” ocorriam ou se atrapalhavam em relação ao ritmo. Nos últimos ensaios, foi feita uma coreografia com passos e giros da valsa vienense, com a música da “Bela e a Fera”, por ter um ritmo mais lento e soar com mais harmonia, para fixação dos passos. Como estratégia durante as aulas foi necessário trabalhar conteúdos e vídeos de como era dançada a valsa vienense.

2.6 ATIVIDADES ESPORTIVAS

O esporte como atividade foi trabalhado por meio de circuitos adaptados que eram realizadas como forma de aquecimento nas atividades iniciais e de volta à calma. Foram organizados, a partir desses circuitos, alguns exercícios que pudessem dar ênfase na dança, e contribuir também para uma qualidade de vida melhor das alunas. Sendo assim foi proporcionado exercícios de fortalecimento muscular com mangotes e steps, relaxamento muscular e equilíbrio com os cones, bola de pilates e agilidade com uma escada adaptada. Esta estratégia teve como objetivo

incentivar não só a prática da atividade física, mas também para outras atividades diárias e contribuir para um condicionamento físico melhor, auxiliando assim nos aspectos da dança.

Segundo Araújo (2014), a prática regular de exercício físico, tem como principal base a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo combater os efeitos do envelhecimento e auxiliando o idoso a manter em bom estado sua aptidão física e capacidade funcional. Desta forma, contribui para limitar que o corpo sofra algumas transformações como: perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação. Todas estas alterações fazem parte do processo natural do envelhecimento, mas podem assim ser amenizadas por meio da prática regular de exercício físico.

Foram desenvolvidas aulas teóricas e práticas utilizando-se de slides contendo aspectos sobre saúde e seus benefícios, que teve como subconteúdo, orientações de como melhorar ou buscar um estilo de vida ativo a partir de atividades físicas do dia-a-dia. Também foi explicado a diferença da atividade física e exercício físico, e quais esportes eles poderiam estar praticando de acordo com sua condição física.

Para melhorar questões fisiológicas (muscular e cardiovascular) foram desenvolvidas aulas com step (plataforma), sendo que o enfoque era melhorar as questões de equilíbrio, respiração, ritmo e fortalecimento dos componentes que envolvem a articulação do joelho. Pelo fato das alunas não terem um estilo de vida ativo (físicamente) e como o step training é uma atividade intensa, o enfoque foi apenas trabalhar como forma de aquecimento, com um curto tempo de 10 minutos, utilizando-se de músicas POP dance com batidas mais lentas (132bpm). Foram utilizados movimentos de subir e descer do step (passo básico) e as elevações simples.

Segundo Zazá, Menzel e Chagas (2010) o step training faz com que o indivíduo realize deslocamentos da massa corporal, de acordo com o ritmo musical. Ele exige movimentos laterais e coreografados, como alternar os membros inferiores que exigem equilíbrio e agilidade, sendo possível

confirmar que esta atividade tem influência positiva sobre aspectos da aptidão física em relação aos idosos.

Foram trabalhados também como forma de aquecimento, questão de fortalecimento muscular e manipulação (reflexo), sendo realizadas atividades com bolas, especificamente para os membros superiores. Trabalhou-se como arremessar a bola para o colega, sendo exigido apenas o movimento do punho. Também foram realizados exercícios de fortalecimento da musculatura do punho, por meio de movimentos de flexão, extensão e circundação. Além disso foram feitos exercícios de pressão manual utilizando-se de bolinhas de espuma.

2.7 APRESENTAÇÕES CULTURAIS

Frente a todo o trabalho realizado e com a evolução do Grupo Experimental de Dança da Unoesc, as alunas realizaram algumas apresentações artísticas: na abertura da SIPAT na Unoesc de São Miguel do Oeste, na festa de final de ano da Universidade e também no Seminário da UNITI. Foram apresentadas as Danças Jazz Dance/ Country e as Circulares.

Os funcionários da Unoesc ficaram impressionados pelo grupo ter mostrado uma grande sincronia e organização nos passos. Todos elogiaram muito o trabalho realizado.

Foram feitas apresentações para os ingressantes da UNITI, sendo que a apresentação ocorreu nos corredores da Unoesc, no horário de intervalo (lanche). O enfoque da apresentação foi no estilo jazz dance, recriada a partir da utilização de bastões, sendo que as idosas do grupo ornamentaram seu bastão utilizando papel crepom, fita adesiva e fitas de cetim.

O Grupo de Dança ainda fez a abertura do evento CUESLA (Cultura, Esporte e Lazer), que é um projeto de extensão do Curso de Educação Física da Unoesc/SMO, que reúne os acadêmicos do curso com o enfoque de desenvolver apresentações culturais, palestras, esportes e atividades dinâmicas. Sendo assim, foram feitas diversas apresentações de grupos de dança de São Miguel do oeste, incluindo a dança apresentada pelo Grupo Experimental de Dança: Unoesc em movimento, que foi o mambo, uma

recriação feita a partir da música number 5 dos anos 70, dançada no estilo livre.

A última apresentação foi feita no encerramento das turmas de graduação e pós graduação da UNITI, no qual teve enfoque como ação pedagógica a história cigana e o renascimento do povo cigano.

As alunas ao longo do projeto realizado demonstraram interesse e desenvoltura e sempre informavam sobre sua alegria e satisfação por participarem de atividades como as deste projeto de extensão.

Abaixo, alguns comentários das alunas:

“Para mim foi desafiador, nunca imaginei que algum dia eu iria dançar em público, foi maravilhoso, faz bem pra vida e para autoestima” - N. K.

“No começo eu fiquei nervosa, mas quando você sobe lá é como se nada mais existisse, apenas o público. Eu amei, nunca acreditei que poderia ser capaz de me apresentar algum dia em público” – N. P.

“Muito bom vivenciar e conhecer sobre culturas diferentes, a visão que eu tinha da dança cigana era bem diferente, pois quando se vivencia sua história tudo se torna mais atrativo” - C. L.

“Relembrar os anos 80, foi uma época tão boa, é bom passar por isso novamente, lembra a juventude” – I. P.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se que projetos com os idosos são fundamentais, uma vez que possibilitaram: realizar atividades prazerosas, educativas e expressivas; conhecer os fundamentos da Dança como parte integrante da educação do ser humano; promover integração da comunidade com a Universidade; valorizar a forma individual da linguagem corporal, respeitando a maneira própria de cada um de se expressar, bem como a do grupo; e realizar

apresentações artístico/culturais à comunidade; conhecer diferentes ritmos de dança, valorizando a diversidade cultural; viabilizar experiências de responsabilidade em atividades individuais e coletivas.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Vanessa Suligo . "BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE". Barra do Bugres - MT, 2017. 31 p. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9581/1/2014_VanessaSuligoAraujo.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- HILKER, Regiane Aparecida Rossi. Ciganos, peregrinos do tempo: Ritual, cultura e tradição. Tese de doutorado – Universidade Estadual de Campinas - Campinas/SP, 2008. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/1290/1/Maia_Simone_Brilhante.pdf> Acesso em: 14 mar. 2019.
- INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil. Disponível em: <<http://www.ibge.com.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/default.sh> tm.> Acesso em: 05 abr. 2017.
- KOMEROSKI, Isabel Giovannini. DANÇA JAZZ E O TRABALHO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE: UM ESTUDO DE CASO COM BAILARINAS INICIANTES. Porto Alegre. 2014. 16 p. Disponível em: <<file:///C:/Users/UNOESC/Documents/000951883.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2019.
- LYZ, Sueli. A Magia da Dança Cigana. São Paulo: Berkana editora, 2000.
- MACHADO, Lara Rodrigues. O jogo da construção poética: processo criativo em dança. 2008. 151p. Tese de Doutorado. Instituto de Artes/Universidade Estadual de Campinas. Campinas/SP, 2008. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/1290/1/Maia_Simone_Brilhante.pdf> Acesso em: 14 mar. 2019.
- MAIA, Simone Brilhante. A DANÇA CIGANA COMO PRÁTICA ARTÍSTICA E PEDAGÓGICA. Natal/RN. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE, 2013. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/1290/1/Maia_Simone_Brilhante.pdf> Acesso em: 14 mar. 2019.
- MIGUEL, Diego. A prática teatral no envelhecimento: um caminho para o autoconhecimento, para a autonomia e para a inclusão social. Revista "A Terceira Idade". São Paulo, v. 23, n. 11, ed. 55, 2012. Disponível em:

<https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/d9320b3c-2b6c-45bb-a00d-aaf9e7515728.pdf> Acesso em: 5 fev. 2019.

OLIVEIRA, Rodrigo de. DANÇA DE SALÃO E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. Revista Intellectus, São Paulo, N°. 17, p.115, 1980. Disponível em:

<<http://www.revistaintellectus.com.br/DownloadArtigo.ashx?codigo=181>>. Acesso em: 25 de mar. 2019.

RODRIGUES, G.H.C.B. Danças Circulares Proposta. Triom SP, 1998. Disponível em: <<http://www.ceuam.org.br/dancandopelapaz/portugues/dancas-circulares-proposta.php>>. Acesso em: 12 abr. 2018.

RUFINO, Andréa Cristhina. O BALÉ CLÁSSICO E A DANÇA CONTEMPORÂNEA NA FORMAÇÃO HUMANA: CAMINHOS PARA A EMANCIPAÇÃO. Pensar a Prática, Curitiba – PR, v. 6, jun .2003. Disponível em:

<<https://www.revistas.ufg.br/fef/rt/printerFriendly/52/2643>>. Acesso em: 19 abr. 2018.

SOUZA, Giovana Avelar de Almeida. A VALSA COMO UM CONTEÚDO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Produção didático-pedagógica da Universidade de Londrina. TURMA -PDE/2012, Londrina/PR, v. 1, 2012.

Disponível em:

<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2012/2012_uel_edfis_pdp_giovana_avelar_de_almeida.pdf>

Acesso em: 21 fev. 2019.

ZAZÁ, Daniela Coelho ; MENZEL, Hans-Joachim Karl; CHAGAS, Mauro Heleno. Efeito do step-training no aumento da força muscular em mulheres idosas saudáveis. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. Belo Horizonte MH, v. 1, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n3/a05v12n3.pdf>.

Acesso em: 28 fev. 2019.

Sobre o(s) autor(es)

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro. Licenciatura Plena em Educação Física pela UFSM/RS. Mestre em Ciência do Movimento Humano pela UFSM/RS. Professora da UNOESC/SMO. andrea.ribeiro@unoesc.edu.br

Cleiton Eduardo dos Santos Pinheiro. Acadêmico do Curso de Educação Física UNOESC/SMO. cleiton.eduardo@unoesc.edu.br