

# **PREPARAÇÃO DE ACADÊMICOS DA 3ª. IDADE ADULTA DA DISCIPLINA DANÇAGERONTOLÓGICA PARA O FESTIVAL FOLCLÓRICO DE ACADÊMICOS DA 3ª.IDADE ADULTA DO AMAZONAS**

Mikaela da Silva Marinho<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica em Educação Física

## **INTRODUÇÃO**

O Programa Idoso Feliz Participa Sempre- Universidade na 3ª. Idade Adulta da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM), é voltado para promover a saúde e qualidade de vida dos acadêmicos da 3ª. Idade Adulta (acadêmicos 3IA), através de propostas educativas. É aberto a adultos envelhecidos com idade a partir dos 45 anos a faixa de idosos, ou superior a 60 anos, através da interação psicossocial, atividades físicas, a que se destacar o envolvimento bolsistas de extensão e/ou voluntários acadêmicos de educação física que realizam um tipo de estágio não obrigatório, e conseqüente aprofundando seus conhecimentos em Educação Física Gerontológica, estes se responsabilizam com o desenvolvimento do projeto PIFP-U3IA: disciplinas de extensão universitária, onde é encontrada disciplina Dança Gerontológica.

No primeiro semestre entre abril a junho paralelamente é desenvolvido o projeto FFATIAM (Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3ª. Idade Adulta do Amazonas), na sua XXIII edição em 2017. É um festival folclórico, no qual os acadêmicos ensaiam e apresentam danças folclóricas adaptadas para suas capacidades, em dois dias consecutivos, como um evento aberto a participação de outros grupos, e participação ativa do Centro Acadêmico da 3ª. Idade Adulta (CATIA). É neste cenário que se passa esta experiência.

## **XXIII FFATIAM- FESTIVAL FOLCLÓRICO DOS ACADÊMICOS DA 3 IDADE ADULTA DO AMAZONAS:**

O FFATIAM foi criado após experiência com festa junina nos anos de 1993 e 1994, se mantém em mais de duas décadas.

O XXIIIFATIAM é um festival folclórico do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM. Este evento é composto por apresentações coreografadas, encenações e barracas de comidas e bebidas, no qual as programações são divididas em dois dias de festival. As apresentações realizadas são preparadas pelos próprios acadêmicos 3IA com a ajuda de professores, assim como, antes do evento, a confecção dos preparativos, em que há a produção dos materiais necessários para a realização do festival. Outro ponto a ser destacado, é o envolvimento e o empenho apresentados pelos acadêmicos 3IA em promover o evento, de modo a demonstrar o trabalho desenvolvido no programa.

O XXIII FFATIAM transcorre todos os anos nas quadras da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, no mês de Junho, em que as programações apresentadas pelos acadêmicos 3IA, possuem uma preparação cronológica baseada no conteúdo e objetivo traçado pelo professor responsável pela disciplina (Dança Gerontológica).

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROFESSORA DA TURMA DE DANÇA GERONTOLÓGICA PARA O XXIIIFATIAM**

### **ORGANIZAÇÃO**

O primeiro passo a ser feito é decidir qual música será escolhida para apresentação da disciplina de Dança Gerontológica, para isso a professora fez uma lista de ritmos que em sua percepção, seja adequada para apresentação, caso as acadêmicas 3IA não cheguem a um acordo a respeito do ritmo, a mesma escolheu um ritmo de sua preferência e oferece como opção os acadêmicos 3IA. Feito isso, a escolha da música propriamente dita, ficou a critério da professora que teve como responsabilidade analisar o ritmo, a velocidade e a duração da música. Esses detalhes devem ser levados em consideração no momento da produção da coreografia para a apresentação, em que a professora teve que lidar com uma turma de acadêmicos 3IA que, em grande parte, possui alguma patologia (s) física (s), que dificultam o desempenho e aprendizagem de acadêmicos 3IA. A velocidade e o tipo de música utilizada dependem da turma trabalhada, a professora que lida diariamente com acadêmicas 3IA têm uma maior sensibilidade para analisar a capacidade de seus alunos.

Além dos fatores biológicos, os fatores culturais influenciam bastante na escolha da música, cada aluno possui sua própria opinião e bagagem cultural, estes são aspectos diferentes que geram muitos atritos na aceitação da escolha musical.

Quando selecionada a música passamos para a segunda fase da preparação: o processo de ensino da coreografia aos acadêmicos 3IA. Neste segundo momento, houve dois meses (19 aulas com duração de 50 minutos, duas vezes na semana) para a professora com seus procedimentos didáticos atingir níveis de memorização e interpretação da coreografia para os acadêmicos 3IA. O momento principal da preparação para apresentação está nesta fase, em que acadêmicos 3IA aprenderam a coreografia, o tempo, o ritmo, a performance, a localização espacial e outros elementos necessários em uma coreografia.

O figurino usado pelos acadêmicos 3IA na apresentação é muito característico, ou seja, obedece fielmente a roupa típica da dança cultural adaptada. Este detalhe da apresentação é pensado e sugerido pela professora, respeitando a preferência dos acadêmicos 3IA, sempre dando duas ou mais opções para as mesmas escolherem de acordo com suas condições. Devendo, esta decisão, ser feita logo na primeira semana de ensaio para que a roupa seja confeccionada a tempo do FFATIAM, sem atropelos.

## **MÉTODO**

Com a música e a coreografia determinada, a professora tem a liberdade de ensinar a coreografia da forma que preferir. Neste caso, a coreografia foi clivada em três partes: início, meio e fim. No primeiro momento a música escolhida foi colocada durante as aulas anteriores ao ensaio para os acadêmicos 3IA aprenderem a letra, o ritmo e a velocidade da música, com o intuito de facilitar a questão das contagens e a troca de passos. Quando os acadêmicos 3IA conhecem o ritmo e a música trabalhada, se tornou mais fácil transpor a coreografia, já que os alunos da terceira idade estarão cientes e habituados àquilo que está sendo ensinado.

Na primeira semana de ensaio, foi trabalhado apenas o início da coreografia. As aulas possuíam a programação normal (alongamento, aquecimento, momento principal e relaxamento). O ritmo de ensino varia de acordo com a turma trabalhada, sendo que quando é transposta uma sequência de passos é importante estimular a memória dos alunos perguntando quais são os passos seguintes ou repassando inúmeras vezes a mesma sequência. Este

processo deve ser passado com o professor anunciando qual passo será feito a seguir e baseado em contagens de 8 (oito) tempos. Desta forma, aplica-se toda a coreografia, repassando várias vezes o passo aprendido, desde o início até a finalização da coreografia. Sempre vindo do início ao fim, nunca se ensaia fragmentando a coreografia, exemplo: ensaiar apenas o fim da música ou apenas a sequência delimitada. O fato de passar várias vezes a coreografia estimula cada vez mais a memória, logo, quando houver uma determinada parte da coreografia em que os alunos apresentarem dificuldade, é correto transpor a coreografia do início até o movimento de dificuldade.

É importante destacar e detalhar cada movimento feito, explicando todo o movimento, descrevendo toda a atuação: do olhar, das mãos, dos pés e da postura. Na meia idade e de idosos os vícios posturais estão incorporados, são muito presentes e um tanto difícil de corrigir, no entanto, é necessário que a professora sempre dê atenção para esses detalhes, fazendo que com o decorrer do tempo os alunos possam realizar suas próprias avaliações sem precisar da observação feita pela professora.

Depois que a coreografia foi assimilada seguindo as fases (início, meio e fim) começa o processo de “corrigir os detalhes”, esta etapa é atingida um mês antes da apresentação, pois leva mais tempo do que repassar a coreografia aos acadêmicos 3IA. Isso acontece porque é neste momento que ocorre as correções da coreografia pela professora, visto que é levada em consideração algumas variáveis: a memorização da coreografia, tempo de cada movimento, contagem de cada passo, uniformidade dos movimentos e a forma correta de execução. Essas correções são feitas de modo mais intensificado e exigente.

Neste momento, o professor inicia um método para retirar os vícios adquiridos pelos alunos no decorrer da aprendizagem, algo que foi utilizado nos ensaios foram os jogos lúdicos, em que o professor fazia rodízio de posições, jogos de memorização, deslocamentos, apresentações para os próprios acadêmicos 3IA e outros métodos/ jogos lúdicos que envolvessem e trabalhassem as correções necessárias. Em outro momento, foi aplicada uma “avaliação” na qual os acadêmicos 3IA formaram duplas e tiveram que apresentar para seus colegas de classe a coreografia do início ao fim, ao final foram feitas observações pelos próprios alunos a respeito do que faltava melhorar ou acrescentar nas suas performances.

Para trabalhar o posicionamento e a noção em relação ao espaço temporal, foram aplicadas duas metodologias: a primeira metodologia aplicada consiste na mesma formação estabelecida nos ensaios para apresentação, em que os acadêmicos 3IA foram divididos em dois grupos, os acadêmicos 3IA que se posicionavam do meio para frente e os acadêmicos 3IA que se posicionavam do meio para a retaguarda, durante os ensaios esses grupos foram trocados de posição fazendo com que o grupo que ficava à frente fosse para trás e a retaguarda ficasse a frente, isso exigia que todos os alunos memorizassem a coreografia de forma íntegra e não dependesse do colega que estava a frente para executar os movimentos; A segunda metodologia aplicada consiste em utilizar as quatro paredes da sala de dança como “frente principal”, exemplo, a primeira vez dançava de frente como habituada (de frente para o espelho), na segunda vez dançavam voltados para o lado esquerdo, na terceira vez dançavam voltadas para o lado direito e por último dançavam de costas para o espelho.

Esses métodos utilizados para aprimorar a coreografia foram alternados ou utilizados dois deles durante cada ensaio, de forma que os acadêmicos 3IA não se desmotivassem com a repetição, ou monotonia.



## PERCEPÇÕES DA PROFESSORA

Ministrar aulas para os acadêmicos 3IA é algo inovador e trabalhoso. Como professora de Dança Gerontológica, lecionar coreografias já não é o suficiente para o desenvolvimento dos acadêmicos 3IA, visto que boa parte das mesmas possui patologias e limitações que os professores responsáveis devem conhecer para conseguirem produzir suas aulas e saber como

aplicá-las e, assim, obterem êxito. Quando se trata de dança há inúmeros fatores relacionados aos envelhecetes, uma vez que a professora trabalha com uma turma de acadêmicos 3IA que possuem caráter e motivações completamente distintas. Tratando-se de ensaios para apresentação é visto que a professora precisa trabalhar no psicológico de cada aluno, já que dois meses trabalhando os mesmo passos, com a mesma música acaba sendo mais cansativo e monótono com o passar do tempo, além do estresse de estar se preparando para uma apresentação, o que de certa forma é exaustivo aos alunos. A professora recebeu o desafio de sempre estar estimulando e desenvolvendo seus alunos de acordo com seu objetivo, neste caso a apresentação no XXII FFATIAM.

Uma das primeiras dificuldades encontradas é em relação à aprendizagem dos acadêmicos 3IA, sabe-se que quando os seres humanos envelhecem, vem acompanhada de inúmeros outros fatores, como, por exemplo, a diminuição de memorização. Este fator interfere na evolução dos acadêmicos 3IA, para isso a professora precisa estimular de várias maneiras suas acadêmicas 3IA, como: passando atividades para casa, escrever a sequência dos passos em um papel, fazer a contagem dos passos em voz alta, ou até mesmo gravar um vídeo da coreografia completa e compartilhar com os alunos por meio de redes sociais e outras formas, sendo necessário que a professora apresente criatividade quando se trata de métodos para a memorização.

Além da memória, parte dos acadêmicos 3IA possui os movimentos fundamentais comprometidos. Este fator interfere na execução correta da coreografia, já que apresentam debilidade na locomoção em geral. Porém, não é um obstáculo para o aluno não participar da apresentação. Esses pontos, dentre outros, como a dificuldade para coordenar os membros inferiores com os superiores, dificuldades em executar movimentos laterais, a falta de noção relacionada ao espaço temporal, ou a falta de ritmo e dependência dos professores para executar a coreografia são observações encontradas durante as aulas e que foram corrigidas a cada ensaio, sempre lembrando e passando informações sobre esses detalhes para que não se tornassem comuns ou incorrigíveis na coreografia.

A melhor forma de envolver os acadêmicos 3IA que apresentam mais dificuldades do que os demais é acompanhá-lo de perto, envolvendo-a na coreografia de forma que este siga o

seu ritmo, sem ultrapassar seus limites, para isso a professora necessita estar ao seu lado o auxiliando nos movimentos mais complexos, dando uma maior atenção para que a mesma possa acompanhar o ritmo da turma.

Em geral, o obstáculo principal encontrado pela professora está em relação com a melhor forma de transmitir os ensinamentos aos seus alunos, visto que cada acadêmico 3IAV possui uma forma diferente de aprender. Este fator interfere na execução harmônica da coreografia.

## **CONCLUSÃO**

Na penúltima semana de ensaios, a coreografia já estava pronta para apresentação. Foi importante finalizar a coreografia e as correções semanais antes da apresentação para passar confiança os acadêmicos 3IA, já que a tensão pré- apresentação estava maior a cada aula. Com os estímulos dados pelos professores, os acadêmicos 3IAse mostravam empolgados e preparados para apresentação, os mesmos sempre interagiam com a professora para discutir a evolução da turma. Algo satisfatório aos professores, pois foi observado que a participação dos acadêmicos 3IAs estava indo além do “dançar”. Para certificar-se do trabalho feito, os alunos conseguiram dançar de forma positiva e uniforme em todos os lados da sala de aula (metodologia aplicada anteriormente em relação ao posicionamento e noção espaço temporal), neste momento foi observado que o objetivo de aprender a coreografia para apresentação foi cumprido com êxito. Além disto, foram aplicadas perguntas aos acadêmicos 3IAa respeito das metodologias de ensino e memorização que os mesmos foram submetidos, em ambos os questionamentos as respostas foram positivas.

No dia do XXII FFATIAM, os acadêmicos 3IAmostraram-se ansiosos e até mesmo amedrontados pela possibilidade de não fazer uma boa apresentação, no entanto foi feita uma roda de descontrações, onde foram feitas piadas e dinâmicas para os alunos saírem um pouco da tensão. Ao fim, apresentaram- se com excelência.

Os profissionais da área da Educação Física que trabalharem com coreografias e com idosos devem atentar-se ao rendimento e compreensão dos acadêmicos 3IA sobre qualquer conteúdo ministrado.

Indico este relato de experiência à acadêmicos e profissionais formados da área de Educação Física, pois baseia-se em métodos de ensino que deram resultados positivos e satisfatórios, não só para quem prestigiou as apresentações como para aqueles que apresentaram.

