

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS - UEA
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO - ESAT
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

ANNE MARIA CURSINO FRANÇA

**BALÉ CLÁSSICO E PSICOMOTRICIDADE: REFLEXÕES DE UMA VIVÊNCIA
COM PESSOAS IDOSAS**

Manaus-AM

2024

ANNE MARIA CURSINO FRANÇA

**BALÉ CLÁSSICO E PSICOMOTRICIDADE: REFLEXÕES DE UMA VIVÊNCIA
COM PESSOAS IDOSAS**

Projeto como requisito básico obtenção de grau
no curso de Bacharelado em Dança da
Universidade do Estado do Amazonas (UEA-
ESAT).

Orientadora: Prof(a). Dra. Raíssa Caroline Brito Costa

Manaus-AM

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus e a minha amada família pelo apoio nessa caminhada. Em especial, à minha avó fonte de inspiração e ao meu avô que não pode testemunhar este momento fisicamente.

ANNE MARIA CURSINO FRANÇA


**BALÉ CLÁSSICO E PSICOMOTRICIDADE: REFLEXÕES DE UMA VIVÊNCIA
COM PESSOAS IDOSAS**

Este trabalho de conclusão foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final, pela Comissão Examinadora.

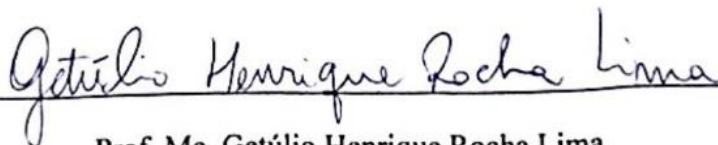
Manaus, 23 de fevereiro de 2024

Nota: 9,9

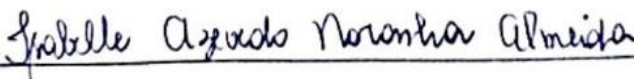
Banca Examinadora:



Profª. Dra. Raíssa Caroline Brito Costa



Prof. Me. Getúlio Henrique Rocha Lima



Profª. Ma. Isabelle Azevedo Noronha Almeida

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por ser minha força, por guiar meus passos e iluminar meu caminho ao longo desta jornada acadêmica. Sua graça foi fundamental para minha permanência, para superar desafios e alcançar este momento tão significativo.

À minha dedicada orientadora, Raíssa Caroline Brito Costa, quero expressar minha profunda gratidão por ter acreditado na minha ideia de pesquisa e por ter me guiado com paciência e dedicação até o fim. Tenho uma profunda admiração, sua inspiração constante e parceria valiosa, foram essenciais para o sucesso deste trabalho. Agradeço pelos esforços incansáveis e pelo suporte constante ao longo dessa jornada.

À minha amada família, que sempre esteve ao meu lado com apoio incondicional, compreensão e acolhimento, expresso minha eterna gratidão. Vocês são os maiores apreciadores da minha arte, e cada conquista é compartilhada com alegria graças ao amor e suporte que recebo de vocês.

Ao meu companheiro, Fábio Lima, expresso minha sincera gratidão pelo apoio incondicional e por acreditar nas escolhas que fiz, mesmo quando minha confiança vacilava. Sua defesa pela minha arte e valorização da minha profissão foram motivadores constantes. Agradeço pelos conselhos sábios, companhia constante e por sempre dizer as palavras que eu precisava ouvir, mesmo que nem sempre fossem as mais fáceis.

À minha querida amiga, Ewelyn Guedes, agradeço por ter compartilhado todos os bons e maus momentos desta jornada. O apoio mútuo e a constante presença foram fundamentais para a superação de obstáculos. Agradeço a todos os meus colegas que me ouviram, compartilharam experiências, me atravessaram e contribuíram de alguma forma para este trabalho, seja com suporte acadêmico, apoio emocional ou incentivo. Cada colaboração foi fundamental para o sucesso desta empreitada, e expresso minha sincera gratidão a todos os envolvidos.

Um agradecimento especial à professora Yara Costa, que me encontrou em um momento delicado e me mostrou que era possível superar desafios. Sua orientação e incentivo foram cruciais não apenas para o meu desenvolvimento acadêmico, mas para minha vida.

EPÍGRAFE

“[...]se depender de mim

Eu vou até o fim

Não vim até aqui pra desistir agora”.

(Humberto Gessinger, 2003)

RESUMO

O envelhecimento saudável vai além da mera longevidade, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais. E a psicomotricidade enquanto disciplina que integra os domínios cognitivos, afetivos e motores, fundamenta-se na noção de corpo que vive e age a partir da relação dessa tríade e na relação do ser ao seu mundo interno e externo. Nesse contexto, a interseção entre práticas artísticas, como o balé clássico, e a psicomotricidade emerge como uma área de estudo promissora, capaz de contribuir para a promoção da qualidade de vida de pessoas idosas. Ao investigar a interação entre balé clássico e psicomotricidade em um contexto de envelhecimento, este estudo visa não apenas preencher lacunas no conhecimento científico, mas também fornecer debates valiosos para a elaboração de estratégias e programas que promovam uma vida saudável e significativa para a população idosa. Este trabalho está pautado na pesquisa aplicada, com objetivos exploratórios e descritivos, abordagem qualitativa, método fenomenológico, e tendo como delineamento a pesquisa-ação. Conforme o tema, a pesquisa utilizou-se de instrumentos de avaliação psicomotoras e de estratégias para captar as próprias reflexões do grupo-alvo participante da pesquisa, neste caso as pessoas idosas participantes do projeto. Diante desses resultados, é possível concluir que a prática do balé clássico na terceira idade não apenas desafia os estigmas associados a essa forma de arte, mas também oferece uma abordagem capaz de promover uma vida saudável e significativa. A desconstrução dos preconceitos relacionados à idade e à estética clássica do balé emerge como um passo crucial para encorajar a participação mais ampla na sociedade e usufruir dos benefícios físicos, mentais e sociais proporcionados por essa prática.

Palavras-chave: Balé Clássico; psicomotricidade; terceira idade.

ABSTRACT

Healthy aging goes beyond mere longevity, encompassing physical, mental and social aspects. And psychomotricity as a discipline that integrates the cognitive, affective and motor domains, is based on the notion of a body that lives and acts based on the relationship of this triad and the relationship of the being to its internal and external world. In this context, the intersection between artistic practices, such as classical ballet, and psychomotricity emerges as a promising area of study, capable of contributing to promoting the quality of life of elderly people. By investigating the interaction between classical ballet and psychomotricity in an aging context, this study aims not only to fill gaps in scientific knowledge, but also to provide valuable debates for the development of strategies and programs that promote a healthy and meaningful life for the elderly population. This work is based on applied research, with exploratory and descriptive objectives, a qualitative approach, a phenomenological method, and with action research as its design. According to the theme, the research used psychomotor assessment instruments and strategies to capture the reflections of the target group participating in the research, in this case the elderly people participating in the project. Given these results, it is possible to conclude that practicing classical ballet in old age not only challenges the stigmas associated with this art form, but also offers an approach capable of promoting a healthy and meaningful life. The deconstruction of prejudices related to age and the classical aesthetics of ballet emerges as a crucial step towards encouraging broader participation in society and enjoying the physical, mental and social benefits provided by this practice.

Keywords: Classical Ballet; psychomotricity; third age.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Equilíbrio estático	35
Figura 2. Equilíbrio Dinâmico	35
Figura 3. Auto Imagem (face).....	37
Figura 4. Sentido Cinestésico.....	37
Figura 5. Imitação de formas geométricas	38
Figura 6. Organização Espacial	39
Figura 7. Estrutura rítmica	40
Figura 8. Padrão Manipulativo.....	41
Figura 9. Padrão Locomotor.....	41
Figura 10. Sequência de Movimentos	43
Figura 11. Desenvolvimento do Equilíbrio com o auxílio da barra, com auxílio no centro e sozinha no centro	45
Figura 12. Sequência de equilíbrio estático e dinâmico	46
Figura 13. Desenvolvimento da Noção do Corpo.....	47
Figura 14. Sequência de movimentos para organização espacial	48
Figura 15. Desenvolvimento dos Padrões Locomotores com caminhada em linha reta e em zig-zag.....	49
Figura 16. Sequência com diferentes combinações de braços e pés	50

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Resultado do Fator Psicomotor Equilíbrio.....	36
Gráfico 2. Resultado do Fator Psicomotor Noção do Corpo.....	39
Gráfico 3. Resultado do Fator Psicomotor Noção Espaço-Temporal	40
Gráfico 4. Resultados do Fator Psicomotor Praxia Global	42
Gráfico 5. Resultado do Fator Psicomotor Memória.....	43
Gráfico 6. Resultados das Médias e Classificação do Perfil Psicomotor.....	44

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1. CAPÍTULO I – REFERENCIAL TEÓRICO	15
1.1 TERCEIRA IDADE E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	15
1.2 DANÇA E BALÉ NA TERCEIRA IDADE.....	18
1.3 PSICOMOTRICIDADE	21
1.4 BALÉ CLÁSSICO E PSICOMOTRICIDADE	25
2. CAPÍTULO II – ASPECTOS METODOLÓGICOS	29
2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA	29
2.1.1 Quanto a finalidade	29
2.1.2 Quanto aos objetivos	29
2.1.3 Quanto a abordagem.....	30
2.1.4 Quanto ao método.....	30
2.1.5 Quanto ao delineamento (procedimentos).....	30
2.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE, DOS SUJEITOS E DA PESQUISA	31
2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	31
2.4 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DE DADOS	32
3. CAPÍTULO III – ANÁLISE DOS RESULTADOS	34
3.1 PERFIL PSICOMOTOR E ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO OBSERVAÇÃO PSICOMOTORAS DE IDOSOS (OPI) ANTES DAS AULAS.....	34
3.1.1 Equilíbrio.....	34
3.1.2 Noção do corpo	36
3.1.3 Noção espaço temporal	39
3.1.4 Praxia global	41
3.1.5 Memória.....	42
3.2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES E OBSERVAÇÃO DOS BENEFÍCIOS E DIFICULDADES	45
3.3 REFLEXÕES E CONVERSAS SOBRE AS VIVÊNCIAS	51

CONSIDERAÇÕES FINAIS	56
REFERÊNCIAS.....	58
ANEXOS	62
APÊNDICES	68

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa aborda temas que frequentemente tendem a prender nossos corpos ou que envolvem a permissão de que nos prendam: o balé e a psicomotricidade no processo de envelhecimento. Os limites impostos perdem força ao passo que o mundo transcorre por uma constante transformação e ressignificação da arte, do corpo e do ser que carrega vivências marcadas pelo tempo. Nesse sentido busco atravessar a minha linguagem da dança explorando a sinergia entre o balé clássico e a psicomotricidade como uma abordagem inovadora para promover o envelhecimento saudável e o bem-estar em pessoas idosas, contribuindo às mudanças de pensamentos e ações que buscam soluções para um envelhecimento saudável.

Em dezembro de 2020 foi declarada a Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 pela Assembleia Geral das Nações Unidas, uma iniciativa que reúne esforços de todas as esferas da sociedade com o objetivo comum de melhorar a vida das pessoas idosas, das suas famílias e das suas comunidades. Esta iniciativa se correlaciona com a acelerada transição demográfica que acontece a cada ano. No Brasil, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS (2023), a transição demográfica levará apenas duas décadas no Brasil, ao passo que nos países europeus esse processo demorou mais de um século. Consequências dessa drástica mudança demográfica são populações idosas sem condições de uma vida digna e outros desafios que a impedem de ter uma participação ativa na sociedade.

Sendo quatro áreas de ação para a década do envelhecimento saudável, o debate estende-se a outros campos de pesquisa além da saúde. Como reafirma o diretor da Divisão de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, Wilson Jacob Filho (2023), todas as áreas da saúde são voltadas para dar atendimento hospitalar às pessoas idosas, mas o bem-estar é fruto de outras áreas também. Criar esta rede integrada impõe desafios e, ao mesmo tempo, oportunidades para repensar abordagens voltadas ao envelhecimento saudável e ao bem-estar dessa parcela da sociedade. Nesse contexto, a interseção entre práticas artísticas, como o balé clássico, e a psicomotricidade emerge como uma área de estudo promissora, capaz de contribuir para a promoção da qualidade de vida de pessoas idosas.

O envelhecimento saudável vai além da mera longevidade, abrangendo

aspectos físicos, mentais e sociais. A psicomotricidade enquanto disciplina que integra os domínios cognitivos, afetivos e motores, na qual fundamente-se na noção de corpo que vive e age a partir da relação dessa tríade e na relação do ser ao seu mundo interno e externo, é particularmente relevante ao desempenhar um papel crucial na manutenção e promoção da saúde nessa fase da vida, onde os efeitos da retrogênese humana é repleta de mudanças estruturais e funcionais que não podem ser encaradas como doenças, mas sim como processos adaptativos que formarão uma nova organização psicomotora.

No envelhecimento, o corpo e a mente passam por transformações notáveis, muitas vezes desafiando a percepção convencional sobre as capacidades físicas e cognitivas. Dentre as mudanças no processo de retrogênese inclui-se lentidão cognitiva e motora, alterações psíquicas, modificação constante da aparência física, mudanças que implicam em mais perdas do que ganhos. Entretanto os tipos de perdas podem ser revistos e reanalisados, segundo a psicomotricidade. Proporcionar ambientes com a prática de atividades psicomotoras adaptadas a essa faixa etária pode contribuir significativamente para atenuar essas alterações e nesse contexto, a prática do balé clássico, com sua ênfase na técnica e expressividade oferece uma perspectiva para potencializar os benefícios da psicomotricidade em pessoas idosas.

No contexto da terceira idade, o balé clássico emerge como uma modalidade que vai além do simples exercício físico. Com sua prática pautada na expressão corporal, postura, coordenação e equilíbrio, o balé clássico pode ser uma ferramenta valiosa para estimular diversas áreas da psicomotricidade em pessoas idosas. A realização de movimentos graciosos e fluidos não apenas fortalece a musculatura e a resistência física, mas também desafia e estimula as funções cognitivas, como a memória, a atenção e a concentração.

Além disso, a prática do balé clássico na terceira idade proporciona um ambiente social e artístico enriquecedor, fomentando a interação social, a autoexpressão e a sensação de pertencimento. Esses elementos são fundamentais para promover o bem-estar emocional e psicológico em pessoas idosas, contribuindo para uma vivência mais plena e satisfatória dessa fase da vida. Ao considerar o balé clássico como uma atividade acessível e adaptável à terceira idade é possível transformar a experiência do envelhecimento, proporcionando uma oportunidade valiosa para que os idosos vivenciem uma fase da vida repleta de significado, vitalidade e expressão artística.

Segundo Lima et al. (2021) dançar especificamente balé na terceira idade é uma forma de interação das pessoas idosas consigo mesma e com o meio em que está inserido, de forma descontraída e com consciência corporal. Sendo assim, a prática do balé na terceira idade é uma forma de quebrar paradigmas que giram em torno do corpo da pessoa idosa e do corpo ideal da estética clássica, promovendo novas vivências de sociabilização e outras formas de conhecer e explorar o corpo.

O balé clássico muitas vezes é associado a padrões estéticos específicos, como a magreza e a leveza dos bailarinos. Esses padrões podem gerar inseguranças não somente entre as pessoas idosas, mas a qualquer outra pessoa que não se sinta incluída nesse padrão e conseqüentemente, podem se sentir inadequadas para a prática.

No decorrer da história, surgem as instituições que regem a profissionalização do balé clássico e fazem da estética corporal um padrão exigido rigidamente, mesmo que a custos de sacrifícios. Ainda que o balé clássico tenha passado por inúmeros acontecimentos históricos que ocasionaram mudanças sociais, comportamentais e de conceito, mantem-se muitas das características da sua origem. De certo modo, manter as tradições é um dos motivos pela qual o balé permanece vivo depois de longos séculos. Por outro lado, a seletividade de corpos para a prática do balé se tornou um senso comum de quem pode ou não dançar o balé, criando um estigma associando o balé clássico como uma forma de arte exclusiva para os jovens e profissionais.

Ao investigar a interação entre balé clássico e psicomotricidade em um contexto de envelhecimento, este estudo visa não apenas preencher lacunas no conhecimento científico, mas também fornecer debates valiosos para a elaboração de estratégias e programas que promovam uma vida saudável e significativa para a população idosa; desafiar esses estereótipos e promover uma abordagem inclusiva, que celebra a diversidade de corpos e expressões. Desconstruir esses preconceitos é fundamental para encorajar a sociedade a participar e desfrutar dos benefícios físicos, mentais e sociais oferecidos pela prática do balé clássico. Diante do pressuposto, a pergunta dessa pesquisa segue o caminho inverso da estética clássica e visa investigar: como as aulas de balé clássico afetam a vida e a psicomotricidade de pessoas na terceira idade?

Nesse sentido, o presente trabalho foi organizado em três capítulos. No primeiro capítulo segue o referencial teórico apontando alguns conceitos mais próximos ao tema abordado. A princípio apresento sobre questões da terceira idade

e do processo de envelhecimento, assim como estratégias para um envelhecimento saudável e melhor qualidade de vida. Discorre-se também como a dança e o balé clássico se enlaçam na vida de pessoas que vivem a terceira idade. Em seguida estreita-se as linhas de atuação da psicomotricidade na prática do balé clássico, destacando as adaptações. E por fim, delinea-se a psicomotricidade a partir dos estudos de Vitor da Fonseca e os conceitos dos fatores psicomotores.

No segundo capítulo trago questões sobre os aspectos metodológicos, na qual este trabalho está pautado na pesquisa aplicada, com objetivos exploratórios e descritivos, abordagem qualitativa, método fenomenológico, e tendo como delineamento a pesquisa-ação. Conforme o tema, a pesquisa utilizou-se de instrumentos de avaliação psicomotoras e de estratégias para captar as próprias reflexões do grupo-alvo participante da pesquisa, neste caso as pessoas idosas participantes do projeto. Ademais, detalhou-se os procedimentos da pesquisa, as fases de atuação e a forma para análise de dados.

No último capítulo encontram-se os resultados e discussões feitas e o mesmo foi dividido em três momentos. Sendo o primeiro momento, o resultado de um questionário prévio para avaliar as habilidades psicomotoras, o segundo momento, relatos das vivências a partir do ponto de vista da pesquisadora, apontando as principais facilidade e dificuldades diante de cada encontro e por fim, o último momento, vivência do ponto de vista das participantes, com análises e reflexões a respeito do tema.

1. CAPÍTULO I – REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 TERCEIRA IDADE E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

A terceira idade e o processo de envelhecimento são terminologias que podem variar conforme critérios culturais e sociais, ou ainda, discutido em diferentes ciências. É fatídico, nessa interrelação, ser uma fase marcada por uma série de transformações profundas na vida dos indivíduos, as quais abrangem não apenas o envelhecimento físico, mas também aspectos psicológicos e sociais, desencadeando uma complexa interação entre essas dimensões.

Do ponto de vista biológico, os seres multicelulares costumam ter suas vidas divididas em três fases: fase de crescimento e desenvolvimento, reprodução e a senescência (envelhecimento). A senescência abrange as alterações fisiológicas, ou seja, naturais, que ocorrem no curso do envelhecimento (Borges, 2023). Desta forma o envelhecimento é um processo natural a qualquer indivíduo na qual seu início não pode ser datado, pois depende de outros níveis biológicos, psicológicos e sociais.

Conforme a Organização Mundial da Saúde – OMS (2019), a idade para ser considerada pessoa idosa é de 65 anos para países desenvolvidos e 60 anos para países em desenvolvimento. Tal normativa é importante para estudos científicos, mas sendo um fenômeno que não pode ser datado, entende-se o envelhecimento como um processo contínuo e não como estado classificador da terceira idade.

Fala-se correntemente do envelhecimento como se tratando de um estado tendencialmente classificado de "terceira idade" ou ainda "quarta idade". No entanto, o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo. É, assim, impossível datar o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo (Cancela, 2008).

Ao compreender o envelhecimento como um fenômeno natural e universal, há uma perspectiva global em relação ao processo de envelhecimento: a transição demográfica. O fenômeno da transição demográfica é caracterizado pelo aumento da proporção de pessoas idosas na população e representa um desafio e uma oportunidade para as sociedades em todo o mundo. À medida que a expectativa de vida aumenta e as taxas de natalidade diminuem, os países precisam ajustar suas

estruturas sociais, econômicas e de saúde para atender às demandas específicas da população idosa.

Para a Organização das Nações Unidas – ONU (2020) é urgente e necessária uma década de ação global para tratar sobre o Envelhecimento Saudável, visto que a cada ano a população mundial envelhece de modo mais acelerado e afeta principalmente os países de baixo e médio rendimento. Essa medida tem levantado a importância das métricas no desenvolvimento de ações destinadas a população idosa.

A Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) oferece a oportunidade de reunir governos, sociedade civil, organizações internacionais, profissionais, instituições acadêmicas, meios de comunicação social e setor privado em torno de dez anos de ação concertada, catalítica e colaborativa para melhorar a vida das pessoas idosas, suas famílias e as comunidades em que vivem (ONU, 2020).

Conforme o Panorama da resposta do sistema de saúde às necessidades das pessoas idosas (OPAS, 2023), no Brasil existe uma diferença de quase 10 anos entre a expectativa de vida e a expectativa de vida saudável. Isso significa que viver mais no Brasil é ter menos saúde à medida que envelhecem. Como o Brasil não se projetou adequadamente para atender às necessidades da população idosa, o envelhecimento é tratado como um “problema” e não como uma conquista, sendo as pessoas idosas vistos como um encargo para a família, para o Estado e para a sociedade (Jardim; Medeiros e Brito, 2006).

O conceito de envelhecimento saudável vai além da mera longevidade, não significa também estar livre de doenças. Na presença de doença, envelhecer de forma saudável reflete o foco em viver bem e otimizar a habilidade funcional, e ter a garantia de um cuidado coordenado que maneje a doença ao mesmo tempo em que considera os objetivos pessoais de cada indivíduo (Vega e Morsch, 2021). São muitos os desafios, nesse processo incorporam-se aspectos físicos, mentais e sociais e compreender as variáveis que contribuem para essa perspectiva é crucial para a melhoria da qualidade de vida na Terceira Idade.

Sachetti, et al. (2012) aponta alguns dos aspectos fisiológicos e indícios do processo de envelhecimento ao surgirem com a idade, como por exemplo o branqueamento dos cabelos, perda de elasticidade e secura da pele, a audição pode ficar prejudicada, visão diminuída, a fala pode tornar-se restrita, a deterioração do sistema nervoso leva a danificação da homeostase, o aprendizado e memória a curto prazo ficam prejudicados, os limiares da dor são altos e a sensibilidade a ela diminui,

sistema cardiovascular diminui quanto à eficiência, ocorre uma menor mobilidade torácica e a capacidade vital é reduzida.

À medida que esses indícios vão surgindo, a compreensão dessas mudanças é crucial para desenvolver abordagens de cuidados de saúde que visem não apenas tratar doenças, mas também promover um envelhecimento ativo. As mudanças internas e externas refletem em como o indivíduo se reconhece e como a sociedade passa a ver a pessoa nesse processo de envelhecimento. No imaginário social, o envelhecer está associado com o fim de uma etapa; é sinônimo de sofrimento, solidão, doença e morte. Dificilmente neste imaginário se vê algum prazer de viver essa fase da vida (Jardim, Medeiros e Brito, 2006).

Sob uma perspectiva social, o envelhecimento está relacionado com a perda de autonomia e independência, limitando a capacidade de autocuidado, e consequentemente, comprometendo a qualidade de vida do indivíduo (Mafrá, 2011). A partir desse ponto cria-se uma relação de dependência, da pessoa idosa para com a família, para com o estado, para com a sociedade de modo geral. Entretanto a dependência não implica necessariamente na perda de autonomia, pois a pessoa idosa pode ter plenamente sua capacidade de decisão e de comando.

Atrelado a estes fatores de transformações corporais e sociais, ocorre também mudanças psicológicas. São traços comumente relacionados a baixa autoestima, alterações nas relações afetivas, a dificuldade ao encarar novas situações diferentes do habitual. A aposentadoria, por exemplo, pode levar a questionamentos sobre a contribuição social e a busca de significado fora do ambiente de trabalho. A adaptação a novos papéis sociais, a gestão do tempo livre e o enfrentamento de perdas pessoais são aspectos cruciais da saúde mental nessa fase.

Conforme Moraes, Moares e Lima (2010) o envelhecimento psíquico também é um amadurecimento e nesse sentido há, portanto, redução da vulnerabilidade. A pessoa idosa torna-se suficientemente sábia para aceitar a realidade, tolerar a dor ou a perda da independência biológica, pois seus dispositivos de segurança são cada vez mais eficazes na relação com o mundo. Ainda assim, pode ser uma fase marcada por desafios como a redefinição de identidade e propósito de vida.

O aumento da idade não significa necessariamente adoecer; com medidas preventivas pode-se manter o idoso em condições saudáveis nos domínios físico e cognitivo, mantendo a autonomia de vida por longo período. Contudo, na presença de disfunções, o diagnóstico e a intervenção precoces podem propiciar uma melhor

qualidade de vida ao paciente e sua família.

Diante dos desafios apresentados pelo envelhecimento, a implementação de estratégias de mudança torna-se imperativa. Essas estratégias podem envolver políticas públicas, programas de saúde preventiva, promoção de atividades físicas e culturais, assim como a criação de ambientes favoráveis à participação social. Não se pode pensar hoje em dia em “prevenir” ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que além de medidas gerais de saúde se inclua a atividade física (Matsudo, Matsudo e Neto, 2000).

A prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento (Civinski, Montibeller e Oliveira; 2011). O exercício físico desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no envelhecimento ativo. Seja qual for a idade, a prática regular de atividade física oferece uma variedade de benefícios, especialmente para as pessoas idosas. A compreensão desses temas é crucial para a formulação de abordagens eficazes que promovam o envelhecimento saudável e a qualidade de vida na Terceira Idade.

1.2 DANÇA E BALÉ NA TERCEIRA IDADE

Sugere-se a prática exercício físico ao longo de toda as fases da vida, pois proporciona saúde e bem-estar. Ao buscar estratégias para contribuir aos estudos do envelhecimento ativo, a prática de exercícios físicos abre possibilidades para as mais variadas abordagens metodológicas. Conforme Oliveira et.al (2010) a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais.

Alguns dos principais efeitos quanto a aptidão física e capacidade funcional conforme Matsudo (2009) são:

- Efeitos antropométricos: como controle ou diminuição da gordura corporal; manutenção ou incremento da massa muscular; força muscular e da densidade óssea; fortalecimento do tecido conetivo; e melhora da flexibilidade.
- Efeitos cardiovasculares: melhora da circulação sanguínea e ventilação

pulmonar; diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáxima e da pressão arterial; diminuição de marcadores anti-inflamatórios associados às doenças crônicas não transmissíveis.

- Efeitos cognitivos e psicossociais: melhora autoestima, imagem corporal, estado de humor; prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas; diminuição do risco de depressão; diminuição do estresse, ansiedade e depressão,
- Efeitos nas quedas: redução de risco de quedas e lesão pela queda; aumento da força muscular dos membros inferiores e coluna vertebral; melhora do tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade e flexibilidade.

Desta forma, cita-se a dança como uma atividade capaz de alcançar tais benefícios, pois engloba todos os aspectos (físico, social e psicológico). Ao proporcionar ganhos biopsicossociais e ser um meio para prevenção de uma vida mais saudável, a dança é uma forma de proporcionar qualidade de vida e torna-se uma ferramenta fundamental para corroborar aos programas do envelhecimento ativo. Com ela o idoso movimenta o corpo todo, interage harmoniosamente com o grupo, gerando um bem-estar psicológico, a partir de emoções que não são ditas em forma de palavras, por isso ela é vista por alguns estudiosos como a expressão do indizível (Silva et. al., 2016).

De acordo com Todaro (2001) a dança é uma atividade física e ao mesmo tempo uma atividade expressiva, pois ao dançar entra-se em contato com o que se pode chamar de linguagens sonora, visual e tátil. E como, ao dançar, relaciona-se com essas matérias, pode-se dizer que se movimenta o corpo e expressa-se a alma.

Conforme Checon e Gomes (2015), quando a pessoa idosa pratica a dança como exercício físico proporciona confiança ao poder realizar movimentos mesmo com suas limitações corporais, perceber que são capazes fazem se sentirem mais ativos e importantes, além do prazer ao corpo e de benefícios as relações afetivas e culturais dessa população.

A dança como atividade física é uma excelente opção para indivíduos da terceira idade, visto que é uma atividade realizada em grupo a qual facilita a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que cercam este grupo durante a vida cotidiana (Silva, Martins e Mendes, 2012).

Ao chegar nessa fase, manter uma rotina é essencial para cultivar o interesse da pessoa idosa para a prática da dança. Esse corpo vivido e cheio de experiências torna-se ativo ao poder expressar-se na sua maturidade, construindo vínculos afetivos com pessoas que compartilham das suas histórias e alcançam uma autonomia ainda com as perdas motoras e cognitivas que vão acontecendo. A dança como atividade física para é um dos exercícios mais procurados, e vários fatores podem ser os responsáveis por essa afinidade, mas, sem dúvida, a aceitação por parte dos idosos é determinante (Leal e Haas, 2006).

Para as pessoas no estado da terceira idade, a atividade está relacionada principalmente com o prazer, a execução da dança de maneira fácil e ao mesmo tempo desafiadora, e não com o melhor desempenho artístico ou técnico. E assim já existem diferentes escolas e projetos sociais que ofertam variados estilos de dança a esse grupo populacional, como a dança de salão, zumba, ritmos e até mesmo o balé clássico.

Devido aos conceitos estigmatizados pela sociedade, o balé clássico não seria a primeira opção de oferta e escolha para se praticar, entretanto é extremamente viável a ser realizado por pessoas idosas. A falta de informação e a escassez de estudos na área do Balé Clássico com essa faixa de idade, dificulta muitas vezes a adesão desse público nesta atividade num primeiro momento, por trazerem paradoxos antigos referente a prática da dança (Souza et al., 2015)

O Balé Clássico tradicional demanda uma consciência gradual de cada músculo e articulação do corpo, somada a uma percepção espacial necessária à execução de cada movimento. A prática desta dança é extremamente prazerosa, o que a coloca como uma excelente opção de exercício físico para pessoas que mantiveram hábitos de vida sedentários e atingiram a terceira idade com necessidades urgentes de um melhor condicionamento físico, devido às perdas inerentes do processo natural de envelhecimento (Araujo, Cruz e Rodrigues, 2013, p. 8).

Para esse grupo as aulas de balé são adaptadas, não seguem a mesma dinâmica e rotina de ensaios exaustivos ou uma aula completa dividida entre barra, centro e diagonal com músicas clássicas e eruditas. Não existe uma metodologia pronta, cada escola e professor é responsável por avaliar as limitações e a necessidade de quem o pratica.

O ballet adaptado à terceira idade utiliza-se de ritmos e coreografias diversas, em que todos movimentam-se respeitando suas limitações e o importante, é

a alegria de estarem juntos. Este tipo de atividade busca quebrar os paradigmas e proporcionar ao idoso a oportunidade da realização de exercícios físicos, de concentração e de memória, além do bem-estar emocional. Com coreografias próprias e ritmos agradáveis, o idoso é convidado a estimular seus sentidos, seu corpo e assim promover uma melhor qualidade de vida (Lima et al., 2021, p. 25).

Segundo Klein et al. (2019), nesse processo de adaptação, diferentes recursos podem ser utilizados o que não impedem o correto aprendizado da técnica e a efetividade da prática, como a mudança de ambiente e cadeiras para proporcionar segurança e equilíbrio, além de ser um método extremamente factível e adaptável a todos as realidades. Ao se tratar do balé, além das suas motivações clássicas, abre-se possibilidades para a nova perspectiva do corpo, permitindo assim alcançar um maior grupo populacional e torna a dança acessível.

A ressignificação da prática do balé clássico por pessoas da terceira idade tem relação com a abordagem psicomotora em adaptar-se as necessidades do mundo interno e externo ao passo que cada ação se construa uma resposta afetiva e que reverbera na totalidade do corpo. O balé e a psicomotricidade são caminhos possíveis para encontrar novas formas de pensar e fazer, realizar sonhos, sendo uma estratégia para envelhecer com saúde, felicidade e prazer.

1.3 PSICOMOTRICIDADE

A psicomotricidade é uma ciência que estuda as funções motoras do indivíduo integradas as funções psíquicas, considerando seu mundo interno e externo. Se conceitua como Ciência da Saúde e da Educação, pois diferentemente das diversas escolas psicológicas (condutista, evolutiva, genética), visa à representação e expressão motora, através da utilização psíquica e mental do indivíduo (Galvani, 2015).

Desta forma, segundo a Associação Brasileira de Psicomotricidade, o termo psicomotricidade é empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização. Sua concepção, se distância da dicotomia corpo/mente e se apresenta como uma visão holística do ser humano.

Há diferentes conceitos dentro da psicomotricidade a respeito das formas de avaliação e das classificações funcionais, mais baseados na bateria psicomotora de

Vitor da Fonseca (modelo que inspirou a avaliação da pesquisa) existem sete fatores psicomotores a serem destacados: Tonicidade; Equilíbrio; Lateralização; Noção do Corpo; Estruturação Espaço-Temporal; Praxia Global e Praxia Fina. Segundo os autores Rezende et al. (2003) esses fatores psicomotores representam:

- Tonicidade - indica o tônus muscular, tem um papel fundamental no desenvolvimento motor, é ela que garante as atitudes, a postura, as mímicas, as emoções, de onde emergem todas as atividades motoras humanas.
- Equilíbrio – reúne um conjunto de aptidões estáticas (sem movimento) e dinâmicas (com movimento), abrangendo o controle postural e o desenvolvimento das aquisições de locomoção. O equilíbrio estático caracteriza-se pelo tipo de equilíbrio conseguido em determinada posição, ou de apresentar a capacidade de manter certa postura sobre uma base. O equilíbrio dinâmico é aquele conseguido com o corpo em movimento, determinando sucessivas alterações da base de sustentação.
- Lateralidade – se refere ao espaço interno do indivíduo, capacitando-o a utilizar um lado do corpo com maior desembaraço. Entende-se pelo estabelecimento da dominância lateral da mão, olho e pé, do mesmo lado do corpo. O que geralmente acontece é a confusão da lateralidade com a noção de direita e esquerda, que está envolvida com o esquema corporal. Pode-se ter a lateralidade adquirida, mas não saber qual é o seu lado direito e esquerdo, ou vice-versa.
- Noção Corporal - compreende o desenvolvimento da noção ou esquema corporal, através do qual se toma consciência de seu corpo e das possibilidades de expressar-se por seu intermédio.
- Estruturação Espaço-Temporal – Este fator emerge da motricidade, da relação com os objetivos localizados no espaço, da posição relativa que ocupa o corpo, enfim das múltiplas relações integradas da tonicidade, do equilíbrio, da lateralidade e do esquema corporal.
- Praxia Global – Praxia tem por definição a capacidade de realizar a movimentação voluntária pré-estabelecida com forma de alcançar um objetivo. A praxia global está relacionada com a realização e a

automação dos movimentos globais complexos, que se desenrolam num determinado tempo e que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares.

- Praxia Fina – compreende todas as tarefas motoras finas, onde associa a função de coordenação dos movimentos dos olhos durante a fixação da atenção, e durante a fixação da atenção e manipulação de objetos que exigem controle visual, além de abranger as funções de programação, regulação e verificação das atividades preensivas e manipulativas mais finas e complexas.

A partir desses pressupostos, Vitor da Fonseca estabeleceu uma Bateria Psicomotora (BPM) composta por tarefas distribuídas entre os fatores psicomotores e o nível da execução delas determinam uma cotação para classificar o nível práxico. Os parâmetros são divididos da seguinte forma: (Fonseca, 1994)

Realização incompleta, inacabada e imperfeita – 1 – Apraxia

Realização com dificuldades de controlo – 2 Dispraxia

Realização completa, adequada e controlada – 3 – Eupraxia

Realização perfeita, precisa, melódica e facilidade de controlo – 4 – Hiperpraxia

A BPM é um instrumento de avaliação com o objetivo de analisar qualitativamente o perfil de uma criança a partir dos conceitos psicomotores no período de desenvolvimento. Entretanto, também ocorrem drásticas mudanças no sistema psicomotor da pessoa idosa e, segundo Vasconcelos (2003), Vitor da Fonseca também se destaca nessa área de estudo por meio do conceito da retrogênese.

De acordo com Borges et al. (2009) o ser humano se desenvolve num processo contínuo que inicia na concepção (filogênese), passa pelo crescimento e desenvolvimento (ontogênese) e regride (retrogênese) até terminar na morte, e ao longo desse processo cada estágio apresenta um nível de maturidade. Entretanto, ao chegar na velhice os ganhos diminuem e as perdas se tornam maiores devido a retrogênese, que se refere a involução humana.

No idoso, todas as manifestações regressivas do comportamento, quer sejam motoras, perceptivas, cognitivas ou socioemocionais, vão dar-se no sentido inverso ao da ontogênese, ou seja, do córtex à medula, do mais complexo ao mais simples, do mais voluntário ao mais automático. Essa involução, geneticamente programada, pressupõe uma desorganização vertical descendente (Borges et al., 2009, p132)

A retrogênese humana é cheia de mudanças estruturais e funcionais, mas que não podem ser encaradas como doenças e sim como processos adaptativos a situações e circunstâncias, que formarão uma nova organização psicomotora (Velasco, 2018). Devemos lembrar que existem idosos que conseguem vivenciar o envelhecimento de maneira saudável e ativo, pois os tipos de perdas podem ser revistos e analisados a fim de minimizar os efeitos da retrogênese.

A perspectiva de uma abordagem psicomotora, através da gerontopsicomotricidade, é aspirar não contra o processo natural de envelhecer, mas a favor da manutenção de uma estrutura funcional adequada às necessidades específicas do geronte, da conservação de uma tonicidade funcional, de um controle postural flexível, de uma boa imagem de corpo, de uma organização espacial e temporal plástica; relacionando a criatividade, a emoção (desejo), a espontaneidade e a vitalidade à terceira idade. (Vasconcelos, 2003)

Segundo Campos et al. (2017) a psicomotricidade tem diferentes linhas de atuação e pode ser explorada como ações preventivas e terapêuticas, de modo a despertar e estimular o interesse do paciente. Portanto, o trabalho psicomotor leva a pessoa idosa a ter consciência e a reapropriação do uso de seu corpo, tanto no que diz respeito a sua funcionalidade como também a sua capacidade de expressão (Galvani, 2015).

Gonçalves (2011), especifica algumas ações que podem ser estimulados no idoso utilizando-se da psicomotricidade:

A psicomotricidade para o idoso deve se utilizar de métodos científicos, pedagógicos e criativos que coloquem o idoso com o corpo em movimento, o cérebro em produção e a sua alma em alegria através de propostas variadas e diversificadas abrangendo desde a relaxação, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória ou mesmo uma proposta mais simples de reflexão e meditação. Deve ainda proporcionar atividades de reintegração da imagem corporal, simbolização do corpo, explorações viso-motoras sequencializadas (espacial e ritmicamente), exploração de atividades de verbalização e situações de elaboração prática (Gonçalves, 2011, p. 30).

Para realizar a avaliação psicomotora em pessoas da terceira idade, Ferreira (2011) inspirou-se na BPM de Vitor da Fonseca, para construir o questionário Observação Psicomotora de Idosos (OPI) que se propõe avaliar os aspectos peculiares dessa população. Esse último avalia:

- Equilíbrio - subfatores: equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico;
- Noção do corpo - subfatores: organização proprioceptiva (autoimagem e sentido cinestésico) e imitação de formas geométricas;

- Noção espaço-temporal - subfator: orientação espacial e estrutura rítmica;
- Praxia global - subfatores: padrões locomotores e padrões manipulativos;
- Memória - subfator: sequência de movimentos;

Ferreira (2011) destaca que a avaliação tem como base a BPM de Vitor da Fonseca, mas a maneira de pontuar e classificar o perfil psicomotor apresenta pequenas diferenças. Cada tarefa a ser executada recebe as pontuações de 1 a 4 de acordo com o nível de execução. É realizado a média de cada fator psicomotor e a somatória das médias de cada fator gera a classificação para determinar o perfil psicomotor da pessoa idosa, conforme a tabela a seguir:

Tabela 1. CLASSIFICAÇÃO DO PERFIL PSICOMOTOR

Pontos	Perfil	Déficit
5 a 7	Deficitário (aprático)	Significativos
8 a 10	Satisfatório (disprático)	Ligeiros
11 a 14	Normal (prático)	-
15 a 17	Bom (euprático)	-
18 a 20	Superior (hiperprático)	-

Fonte: Ferreira (2011)

Portanto, mesmo nesse estágio da vida onde a velhice é inevitável, é possível ter uma vida prazerosa quando bem estimulados. A psicomotricidade é capaz de proporcionar essa qualidade de vida, resgatando a expressividade do ser ativo em relação ao ambiente e ao processo de adaptação que se vive, buscando sempre uma vida digna e distanciando a imobilidade, o isolamento, a passividade, a depressão, a ansiedade e a solidão.

1.4 BALÉ CLÁSSICO E PSICOMOTRICIDADE

O balé clássico, uma arte consolidada na sociedade, continua a reverenciar as

obras do período romântico como clássicas, enquanto as escolas tradicionais mantêm firmeza em seus métodos. Contudo, mesmo nessas instituições, novos espetáculos são produzidos e adaptações aos conceitos contemporâneos são realizadas. Essa forma de expressão artística expandiu-se para além das grandes escolas, evidenciando-se em grupos formados por ex-bailarinos profissionais em diversas localidades do mundo, em pequenas escolas conduzidas por professores dedicados, em projetos sociais e, até mesmo, em escolas de educação básica interessadas em oferecer a prática do balé clássico.

Desde o seu surgimento, a técnica e os aspectos físicos do corpo sempre foram destacados, seja para se adequar ao ideal imaginário da bailarina construído no período romântico do balé clássico ou para desenvolver um corpo capaz de executar os grandes saltos, giros e suportar a rotina intensa de ensaios. De acordo com Moreira (2012) cada escola tem sua metodologia, o que a direciona para diferentes linhas de atuação do balé clássico como a dança educação, dança como arte e a dança profissionalizante. Ainda nesses ambientes é possível promover a melhora do indivíduo além da técnica, se preocupando com cada fase de desenvolvimento.

Ressalta-se, que quanto ao ambiente universitário, de uma maneira geral, os cursos superiores em dança não têm como objetivo o ensino da técnica para formação profissional de um bailarino de um único estilo. Não nos interessa num aprendizado mecânico dos movimentos, mas, a compreensão dos princípios que os criam, pois assim, seremos capazes de nos apoderar e aplicar esses conhecimentos onde for necessário (Rocha 2014).

Pensando nesse lugar de desenvolvimento do corpo e não a na reprodução da técnica ou movimento, se torna possível a aplicabilidade da psicomotricidade as aulas de balé clássico, principalmente quando a maior demanda são crianças. As atividades psicomotoras devem ser utilizadas como uma importante ferramenta nas aulas de balé clássico, ajudando a desenvolver as habilidades e trabalhando através do prazer, são como fonte de motivação para alunos e professores (PIZZORNO, 2012).

O ballet associado a psicomotricidade poderá ser vivenciado de maneira lúdica, desenvolvendo o indivíduo nas áreas motoras, afetiva e cognitiva. Os objetivos serão alcançados através de exercícios físicos, de postura, flexibilidade, coordenação motora, do estímulo à socialização, com jogos e brincadeiras, e com a memorização de coreografias, entre outras técnicas, sempre visando à consciência corporal, a harmonia do movimento, o desenvolvimento integral e o bem-estar da criança (Duarte, 2012, p.14 apud Cavallo, 2005).

Nesse sentido o balé clássico pode ser um ambiente para criança desenvolver suas habilidades motoras. Segundo Duarte (2018), dentre os benefícios estão a coordenação motora, consciência de direção, expressão corporal, equilíbrio, postura, consciência corporal, estruturação espacial, flexibilidade, memória, ritmo, socialização positiva e agilidade. A maturação dessas habilidades vai além dos limites corporais, gera autoconfiança, melhora autoestima e a contribui para a construção da identidade com a aquisição de novas experiências.

As habilidades supracitadas se relacionam com fatores psicomotores estudados por Fonseca (2012) como tonicidade, equilibração, lateralização, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e praxia fina. Formando uma relação intrínseca entre psicomotricidade e balé clássico para crianças.

Ao se tratar da fase adulta, a prática do balé clássico não está necessariamente atrelada ao desenvolvimento psicomotor ou ao alto rendimento em competições, é uma escolha por prazer à arte e a prática do exercício físico, tendo seus benefícios atrelados a maturidade.

O balé adulto é uma manifestação típica da contemporaneidade e tem a potência de dar oportunidade aos adultos de praticarem a dança e se entregarem a uma atividade que enobrece seu corpo, encontrando caminhos para o estético, satisfação pessoal e refúgio para os momentos monótonos ou amargos (OSSONA, 1988).

Considerando que os adultos em sua maioria já desenvolveram suas habilidades motoras, a prática do balé mantém essas habilidades e a aprimora, enquanto os demais aspectos da psicomotricidade (cognitivo e afetivo) se tornam mais evidentes.

muitas vezes não só pelo movimento, mas pelos valores agregados, ao estar imbuídas do imagético do ballet, da leveza através da força, do equilíbrio através do movimento, do estar compondo um grupo através do indivíduo (...) buscam nessa prática algo mais que simplesmente exercitar-se, tem objetivos mais fluidos e perenes do que aqueles que buscam os mais jovens nessa prática, não expressam a necessidade de estarem atingindo níveis técnicos elevados ou para estarem no palco em grandes espetáculos. O palco que lhes interessa agora é o palco da vida, onde representam os papéis de mães, avós, profissionais e agentes da sociedade (Alencastro, Pinto, 2014, p. 423).

Para as pessoas na terceira idade, o balé ainda é pouco considerado um estilo de dança para este grupo, pois volta-se aos conceitos clássicos e conservadores quanto à especialização precoce e às características físicas como pré-requisitos para

a prática. Esse pensamento estético, propagado de maneira generalizada na sociedade, pode estar relacionado à subestimação das capacidades das pessoas idosas, quando, na verdade, a prática do balé clássico é totalmente viável de ser realizado, principalmente quando tem aceitação por parte desse grupo, como já discutido em capítulos anteriores.

Segundo Klein et.al (2019), o balé demonstra ser bem eficaz na aptidão funcional e nos aspectos psicomotores do aprendizado, pois, diferentemente de algumas danças, é composto de passos bem estruturados e pré-definidos, que se encadeiam de maneira harmoniosa e altamente relacionados aos compassos musicais. Além disso um estudo apontado por Ferreira et.al. (2009), durante 8 semanas, o balé adaptado é capaz de alterar significativamente algumas aptidões físicas de pessoas idosas, e, as principais mudanças foram quanto ao equilíbrio estático e dinâmico, força, flexibilidade.

Nesse sentido, é fundamental desafiar os preconceitos relacionados à idade e promover a aceitação da dança clássica como uma atividade valiosa para o envelhecimento saudável, beneficiando não apenas o corpo, mas também a mente por meio da conexão entre movimentos precisos e expressão artística.

Portanto é inegável os benefícios atrelados a prática do balé clássico, sejam nos seus aspectos motores, cognitivos e afetivos, embora a didática utilizada nas diferentes escolas pode interferir nesse processo psicomotor. Observa-se então uma expansão da arte do balé clássico para além da reprodução da técnica e do movimento, existe uma demanda além do balé profissionalizante, que pode ser explorada grandemente seguindo os conceitos psicomotores.

2. CAPÍTULO II – ASPECTOS METODOLÓGICOS

Conforme Lakatos (2010), a metodologia pode ser definida como um conjunto das atividades sistemáticas e racionais que permite alcançar o objetivo (conhecimentos válidos e verdadeiros) de forma segura e econômica, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista.

A metodologia aponta o caminho lógico e científico apontando as ferramentas necessárias para se obter conhecimentos válidos e eficazes, sua organização vai de acordo com as peculiaridades de cada pesquisa e, portanto, variam conforme a natureza da pesquisa e o objetivo a ser alcançado.

2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

2.1.1 Quanto a finalidade

A pesquisa aplicada objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática e dirigidos à solução de problemas específicos. Envolve verdades e interesses locais (Silva, 2005). Portanto, essa pesquisa se caracterizou como aplicada, pois os conhecimentos obtidos tiveram efeitos práticos aos alunos e profissionais de balé clássico, bem como apreciadores da arte e a sociedade em geral. Ademais, questionar certos preceitos firmados na sociedade quanto a estética do balé clássico.

2.1.2 Quanto aos objetivos

Esse trabalho se apresentou como uma pesquisa exploratória, pois se realizou na cidade Manaus onde há poucos estudos que envolvam a prática do balé clássico para a terceira idade, assim como poucos lugares que ofertam essa modalidade de dança a esse público, ao passo que busca elucidar os aspectos subjetivos que cercam a prática.

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições (Gil, 2002).

Ademais, a pesquisa também se caracterizou como descritiva, pois se propôs a descrever as habilidades psicomotoras das pessoas idosas praticantes de balé clássico, além de descrever suas vivências quanto a prática para então encontrar

relações. Segundo Gil (2010), as pesquisas descritivas têm por objetivo a descrição das características de determinada população, como também pode ter a finalidade de identificar possíveis relações entre as variáveis.

2.1.3 Quanto a abordagem

Para Chizzotte (2001), a abordagem qualitativa parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, o sujeito e o objeto, o mundo objetivo e a subjetividade, de modo interdependente e indissociável. Nesse processo o sujeito-observador é parte integrante de conhecimento e interpreta os resultados, atribuindo-lhes um significado.

Portanto a abordagem dessa pesquisa tem caráter qualitativo, pois os resultados dependeram das experiências e percepções dos sujeitos participantes da pesquisa, assim como a pesquisadora que foi afetada ao decorrer do processo. Determinou-se o nível de habilidades motoras por meio da execução de tarefas, assim como apontou significados, aspirações, valores, no questionário pensado na experiência.

2.1.4 Quanto ao método

Prodanov (2013) afirma que o método fenomenológico visa entender o dado, fenômeno, diante da consciência e limitando-se aos aspectos essenciais e intrínsecos do fenômeno, sem deduções ou empirismo. Ou seja, o método fenomenológico consiste em mostrar o que é dado e em esclarecer esse dado, não importando sua natureza real ou fictícia.

Portando, a pesquisa seguiu o método fenomenológico pois foi descrito as experiências aplicadas conforme foram apresentadas numa tentativa de esclarecer o objeto em questão, nesse caso, a prática do balé clássico por pessoas da terceira idade.

2.1.5 Quanto ao delineamento (procedimentos)

Conforme Thiollent (2011) a pesquisa é qualificada como pesquisa-ação quando houver realmente uma ação por parte do pesquisador e dos participantes representativos implicados no problema sob observação de modo cooperativo ou participativo.

Sendo assim, o delineamento se configura como pesquisa-ação, pois foi

aplicada uma avaliação para a coleta de dados e a partir desses dados a pesquisadora elaborou um programa específico baseado nos resultados dos participantes, além da observação durante as aulas onde a pesquisadora pode intervir durante as ações. As participantes também tiveram uma participação efetiva, durante as aulas ao realizarem diálogos pertinentes quanto a problemática da pesquisa.

2.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE, DOS SUJEITOS E DA PESQUISA

A pesquisa foi aplicada em uma turma experimental de balé para pessoas idosas, que aconteceu no turno matutino, localizada na Escola Superior de Arte e Turismo, composta por três mulheres com idades entre 63 e 69 anos, onde pode-se realizar 5 intervenções de duração de uma hora, que ocorreram durante 1 mês.

A pesquisa foi composta por três fases: A primeira fase foi a da revisão de literatura, de onde partiu a busca de referenciais teóricos, que tivessem alguma relação com o tema pesquisado, além da preparação do projeto para ser submetido para o comitê de ética. A segunda fase foi a apresentação do projeto para as idosas, partindo para a aplicação dos testes e plano de ação com as participantes. Antes de iniciar as aulas práticas, foi aplicado questionário Observação Psicomotora de Idosos (OPI) (Ferreira, 2011) - Modificada, para utilizar-se da coleta de dados nos preparos dos planos de aula e para realização de uma análise de desenvolvimento das participantes ao final da pesquisa. Durante o processo, ainda foram realizadas rodas de conversa com as alunas para entender como estava sendo o processo para elas. A terceira fase foi a análise de dados, onde realizamos a organização, exposição e discussão dos dados coletados durante a pesquisa.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para coleta de dados foi utilizado um instrumento de observação para avaliar as habilidades psicomotoras e um questionário semiestruturado para relatar as vivências do ponto de vista das participantes da pesquisa. O instrumento de observação se trata da avaliação chamada Observação Psicomotora de Idosos (Ferreira, 2011) capaz de avaliar os perfis psicomotores conforme a execução de tarefas. O questionário foi formado por seis perguntas, para descrever as vivências do ponto de vista das participantes da pesquisa em relação a prática do balé clássico. Também se utilizou o diário de campo para anotações diárias, acompanhamento das progressões e falas pertinentes que surgiram durante as aulas.

Segundo Fonseca (2002, p. 57) o pesquisador procura obter informações da realidade recorrendo a instrumentos de pesquisa. Os instrumentos de pesquisa devem ser selecionados levando em consideração o que se pretende coletar e verificar.

O questionário Observação Psicomotora de Idosos (Ferreira, 2011), foi aplicado no início da pesquisa. Durante as aulas de balé clássico, foi deixado um tempo de 10 minutos para a realização de uma roda de conversa com as alunas, para a obtenção de um retorno sobre como estão se dando as experiências durante as aulas. Ainda foi utilizado como instrumento para coleta de dados a observação, celular para as gravações de vídeo e fotos das aulas e tabelas de progressos, dessa forma pude perceber gradativamente as dificuldades e melhorias no desenvolvimento das pessoas envolvidas. Este processo foi muito importante para propor e ajustar os planos de aulas (Apêndice B) se adequando com a realidade encontrada na sala com o contato direto com os participantes.

No diário de campo, foi anotado todas as atividades e como se desenvolveu cada uma delas durante a pesquisa, recepção das atividades, suas desenvolturas com a proposta dos exercícios, tal como as observações do pesquisador em relação aos envolvidos. E no final foi aplicado um questionário semiestruturado para coletar as considerações das participantes, visto que elas têm um papel fundamental nesse processo.

2.4 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DE DADOS

No presente estudo foi utilizada como procedimento para analisar os dados, a análise de conteúdo, muito aplicada em trabalhos qualitativos que apresentam entrevistas buscando o significado dos resultados encontrados. Através de uma classificação (categorias) organizada de forma sistematizada ou contagem de unidades de termos contidos nas respostas, ela reduz a complexidade e a extensão dos conteúdos.

Esta análise possui um procedimento técnico, que de acordo com Bardin (2011) deve ser realizado em três fases: 1) Pré-análise; 2) a exploração do material; 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Segundo Bardin (2011, p. 124), a pré-análise é a fase de organização, corresponde em levantar materiais que contribuem para a pesquisa e neste caso

foram considerados todos os resultados da avaliação Observação Psicomotora de Idosos (OPI), as respostas do questionário semiestruturado feito ao final da vivência e todos os vídeos coletados durante as aulas. Todo este material, foi importante não apenas para observar a progressão das participantes, mas para coleta de falas a partir do ponto de vista das participantes quanto a prática.

Por conseguinte, a exploração de material consistiu no ordenamento dos elementos da obtidos nos instrumentos utilizados, ou seja, realizamos operações de codificação, decomposição ou enumeração em função dos objetivos pretendidos na pesquisa (Bardin, 2011, p.131). Primeiramente ordenou-se os resultados conforme as pontuações e classificações estabelecidas pela OPI de Ferreira (2011), foram agrupadas e postas em gráficos para melhor visualização dos detalhes das informações, e as análises da desenvoltura das participantes também foram agrupadas e explanadas conforme a OPI, partindo das observações feitas pesquisadora durante as aulas e dos arquivos em vídeo. Por fim, as repostas dos questionários foram avaliadas a fim de encontrar pensamentos comuns ou divergentes quanto a prática do balé clássico

A última etapa, consistiu no tratamento de resultados, inferências e interpretações. Fossá (2013), indica que os resultados são resoluções a partir do levantamento e coleta de todo o material que foi adquirido através dos instrumentos. Nesta fase buscou-se os significantes das mensagens, ao realizar uma análise reflexiva e crítica, avaliando se os resultados obtidos corroboram com os autores utilizados nessa pesquisa e como tais resultados podem contribuir e fortalecer os estudos nessa área.

3. CAPÍTULO III – ANÁLISE DOS RESULTADOS

3.1 PERFIL PSICOMOTOR E ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO OBSERVAÇÃO PSICOMOTORAS DE IDOSOS (OPI) ANTES DAS AULAS

Como proposto no decorrer do trabalho, o foco do mesmo buscou descrever as habilidades psicomotoras das pessoas idosas para então propor aulas de balé visando o estímulo de melhoras nos padrões encontrados nas participantes que compuseram o estudo.

Desta forma, foi aplicado a avaliação Observação Psicomotora de Idosos (Ferreira, 2011) para avaliar o nível psicomotor das participantes. Como já mencionado, as tarefas propostas pelo questionário são inspiradas na BPM de Vitor da Fonseca, cada fator psicomotor tem uma ou mais tarefas a serem executadas e de acordo com o nível de execução recebem as pontuações de 1 a 4. É realizado a média de cada fator psicomotor e a somatória das médias de cada fator gera a classificação para determinar o perfil psicomotor da pessoa idosa.

Descreverei a seguir, o detalhamento de cada tarefa e as formas de avaliação para determinar o perfil psicomotor das participantes. Destaquei cada fator psicomotor separadamente para melhor esclarecimento de todo o questionário. Neste trabalho abordarei a amostra como aluna A, C e M.

3.1.1 Equilíbrio

No equilíbrio estático, apoio retilíneo, a participante deveria colocar um pé no prolongamento exato do outro, estabelecendo o contato do calcanhar de um pé com a ponta do pé contrário, de olhos fechados, mãos apoiadas nos quadris, permanecendo assim por 20 segundos, conforme figura 1:

Figura 1. Equilíbrio estático

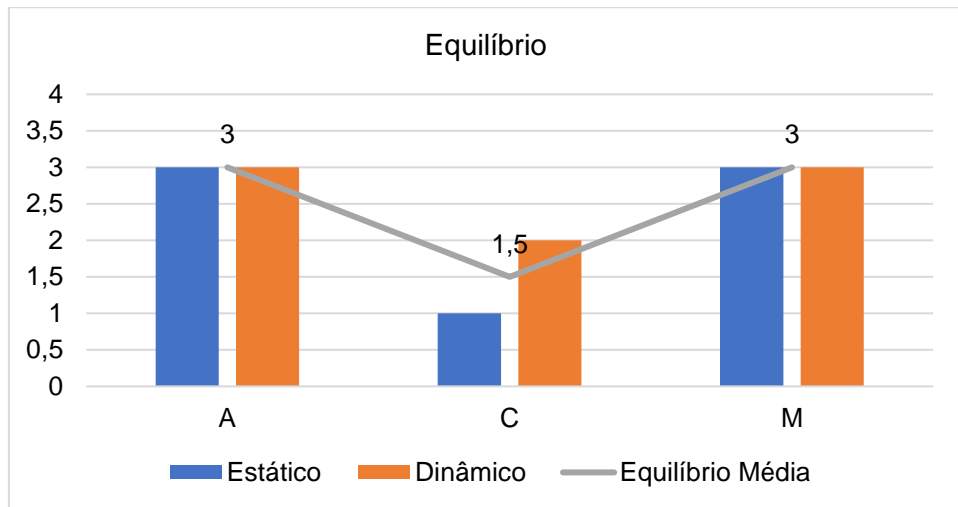
Fonte: Arquivo pessoal, 2024

No equilíbrio dinâmico, prova da Marcha Controlada, a proposta é o indivíduo evoluir no solo em cima de uma linha de 3 metros de comprimento, de modo que o calcanhar de um pé toque na ponta do pé contrário, permanecendo sempre com as mãos nos quadris, de acordo com a figura 2:

Figura 2. Equilíbrio Dinâmico

Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Os resultados obtidos nas atividades de Equilíbrio Estático e Dinâmico pela participante A foram de pontuações 3 e 3, respectivamente, gerando média 3. A participante C pontou 1 e 2, gerando média 1,5. E participante M com pontuações 3 e 3 gerando média 3. Como pode ser observado no gráfico 1:

Gráfico 1. Resultado do Fator Psicomotor Equilíbrio

Fonte: Arquivo Pessoal

Apenas a participante C obteve resultados inferiores, na qual sua principal dificuldade foi manter-se de maneira estática, demonstrou quedas e compensações com as mãos. As demais conseguiram manter-se em equilíbrio estático por 15-20 segundos sem abrir os olhos, com pequenos e poucos ajustamentos posturais. E realizaram a marcha com ocasionais e ligeiras reequilibrações, mas com ligeiros sinais difusos, sem apresentar qualquer desvio.

3.1.2 Noção do corpo

Este fator é composto por três tarefas: Auto Imagem (face), Sentido Cinestésico e Imitação de Formas Geométricas.

A primeira, Auto Imagem (face), o indivíduo permaneceu em pé, com os olhos fechados, braços em extensão lateral, mãos fletidas e os respectivos dedos indicadores estendidos, devendo realizar um movimento lento de flexão do braço até tocar, com a ponta dos dedos indicadores na ponta de seu nariz. Essa tarefa foi realizada por quatro vezes, sendo duas com cada mão (Figura 3).

Figura 3. Auto Imagem (face).



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

No Sentido Cinestésico, o indivíduo permaneceu de pé, de olhos fechados e foi solicitado que ele nomeasse os vários pontos do corpo que foram tocados tatilmente. Foram eles: Nariz, queixo, olho direito, orelha esquerda, ombro esquerdo, cotovelo direito, mão esquerda e pé direito (figura 4).

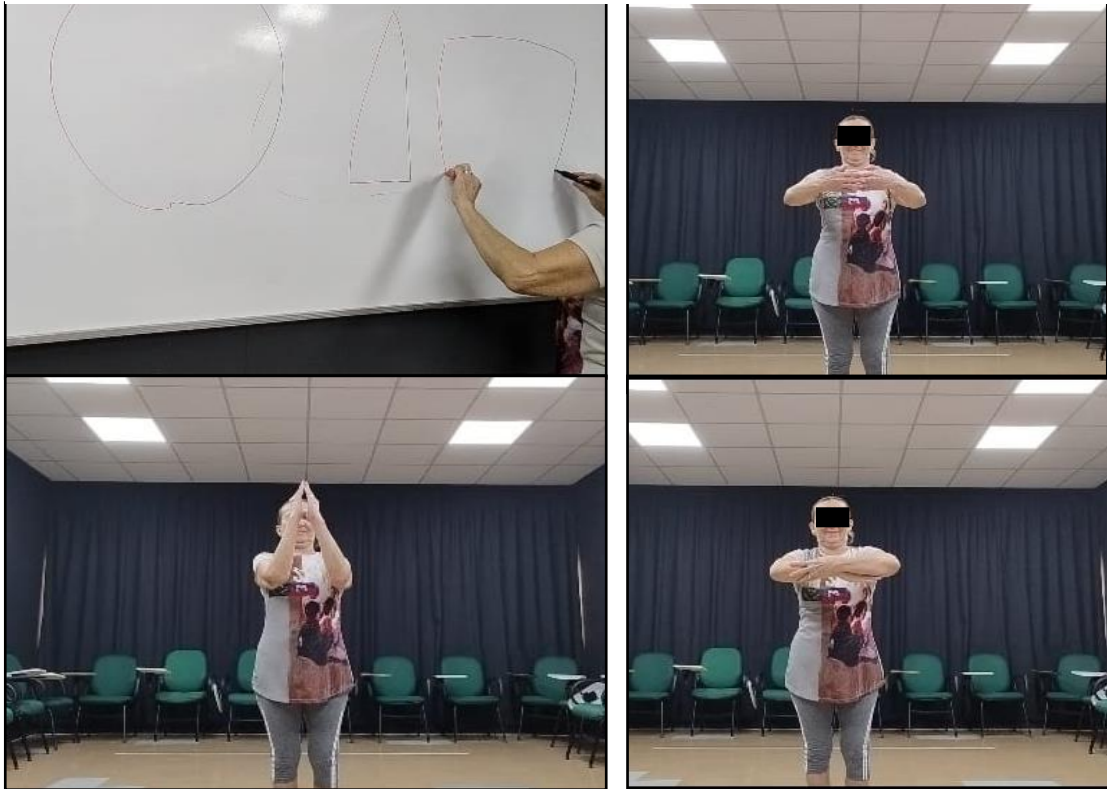
Figura 4. Sentido Cinestésico



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

A terceira tarefa consistia em duas partes, a primeira o indivíduo deveria desenhar no quadro branco com um pincel em cada mão as seguintes formas geométricas: círculo, triângulo e quadrado. Após os desenhos, o indivíduo deveria fazer as mesmas formas geométricas representando no corpo (figura 5).

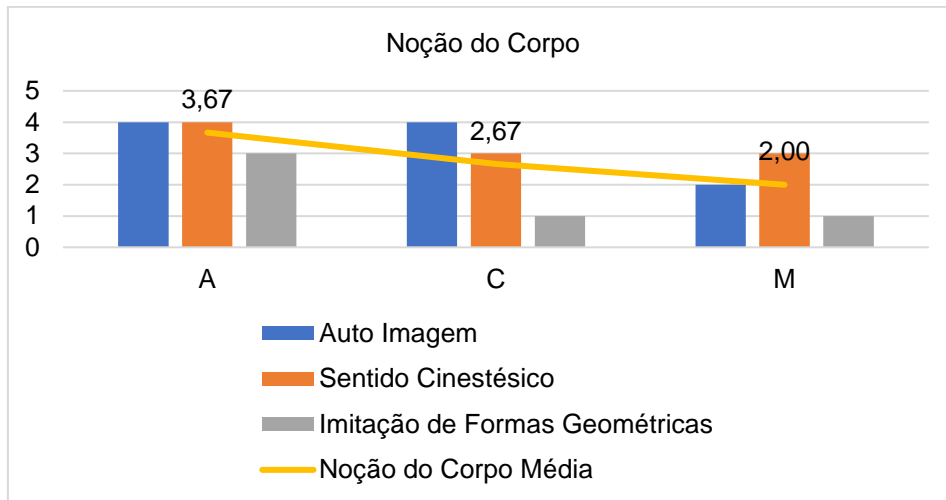
Figura 5. Imitação de formas geométricas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Nos testes de autoimagem e sentido cinestésico os resultados foram satisfatórios, duas das três participantes tocaram as quatro vezes exatamente na ponta do nariz, com movimento preciso e nomearam corretamente, todos os pontos táteis da prova, com realização perfeita. Entretanto, a imitação de formas geométricas certamente foi a tarefa que menos pontuou em todas as participantes, principalmente no momento de representar a forma geométrica no corpo.

A pontuação das participantes nas tarefas de autoimagem, sentido cinestésico e imitação de formas geométricas foram, respectivamente: participante A com 4, 4, 3 (média 3,67), participante C com 4,3,1 (média 2,66), participante M com 2,3,1 (média 2). Tais resultados e médias podem ser vistos no gráfico 2:

Gráfico 2. Resultado do Fator Psicomotor Noção do Corpo

Fonte: Arquivo pessoal, 2024

3.1.3 Noção espaço temporal

A primeira tarefa desse fator psicomotor é a Organização Espacial, nele o indivíduo deve contar o número de passos que realizou dentro do espaço destinado para seu deslocamento, retê-los e realizar simples operações de cálculo mental no ajuste de suas passadas. Pede-se que ele ande normalmente de um lado para o outro dentro de um espaço de 5 metros, previamente delimitado, contando em voz alta o número de passos realizados para esta travessia. Uma vez realizado o percurso, pede-se que o realize novamente, sendo que agora com mais três passos, posteriormente pede-se que o realize com menos três passos do que foi feito anteriormente (Figura 6).

Figura 6. Organização Espacial

Fonte: Arquivo pessoal, 2024

A segunda tarefa, Estrutura Rítmica, foi adaptada pela pesquisadora e pela orientadora, na qual consistiu em uma sequência de quatro movimentos de gestos e sons. O indivíduo tinha uma cotação de 4 vezes para reproduzir corretamente a

seqüências com um aumento na velocidade a cada repetição (Figura 7).

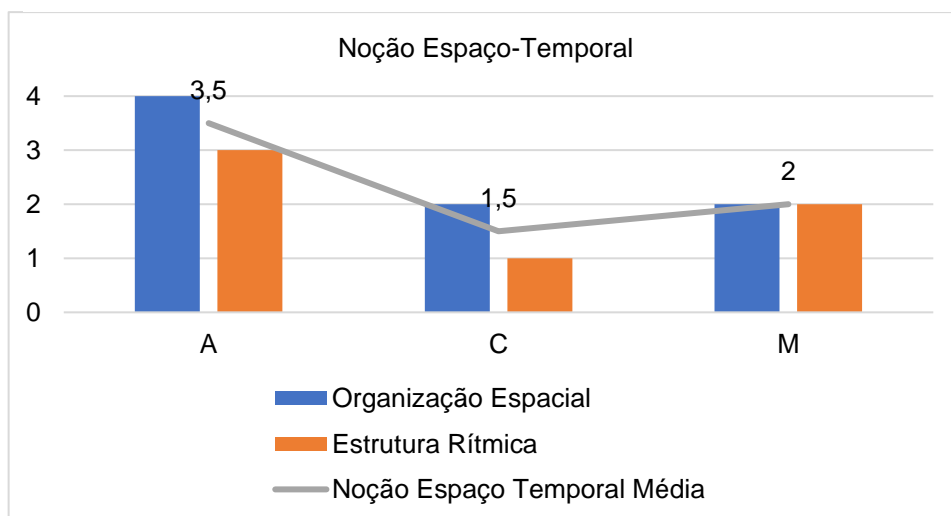
Figura 7. Estrutura rítmica



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

As participantes da pesquisa obtiveram as seguintes pontuações nas tarefas de organização espacial e estrutura rítmica, respectivamente: participante A pontuou 4 e 3 (média 3,5), participante C, 2 e 1 (média 1,5) e M, apresentou 2 e 2 (média 2). Os resultados deste fator psicomotor tiveram bastante diferença entre as participantes, com a estrutura rítmica apresentando uma pontuação menor, como pode ser observado no gráfico 3:

Gráfico 3. Resultado do Fator Psicomotor Noção Espaço-Temporal



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

3.1.4 Praxia global

Foi estabelecido pela participante da pesquisa e pela orientadora um padrão manipulativo semelhante ao proposto da acaliação original. Em uma mesa, a participante deveria posicionar um objeto em outro local determinado e arremessar uma bola em um local pré-estabelecido também (Figura 8).

Figura 8. Padrão Manipulativo



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

No quesito de padrão locomotor, foi estabelecido pela pesquisadora e pela orientadora um padrão locomotivo, onde num determinado espaço o indivíduo precisava caminhar no sentido de um “S” e no sentido de Zig-Zag, em seguida repetia-se os mesmos padrões com a adição de um movimento de braços, totalizando uma repetição de quatro vezes (Figura 9).

Figura 9. Padrão Locomotor

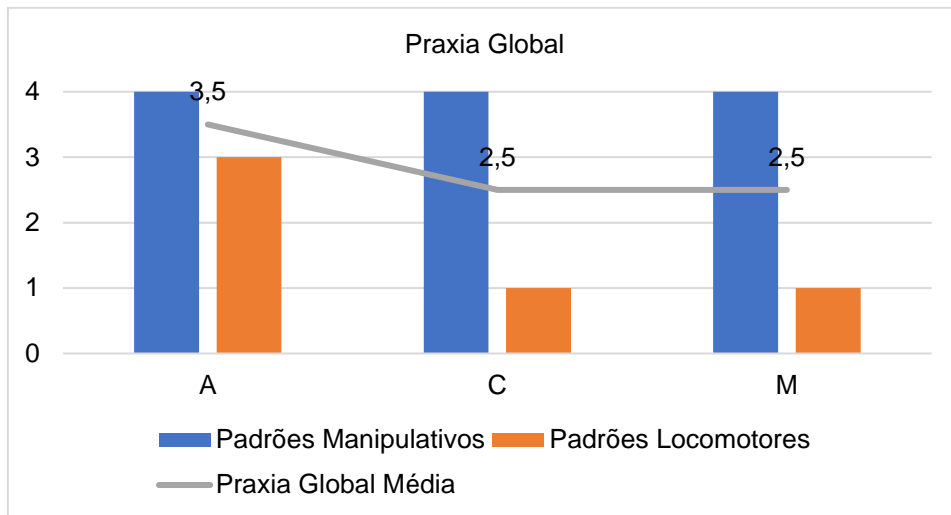


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Esse fator apontou os seguintes resultados, nos padrões manipulativos e

padrões locomotores, respectivamente: participante A pontuou 4 e 3 (média 3,5), participante C, 4 e 1 (média 2,5) e M, 4 e 1 (média 2,5). Tais resultados podem ser observados no gráfico 4:

Gráfico 4. Resultados do Fator Psicomotor Praxia Global



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

No padrão manipulativo observou-se o acerto de quatro ou três dos quatro lançamentos, revelando perfeito planejamento motor e preciso autocontrole, no manejo dos objetos. Já o padrão locomotor, ainda com a exemplificação do caminho a ser traçado pela professora, foi apontado muitos desvios durante as tarefas.

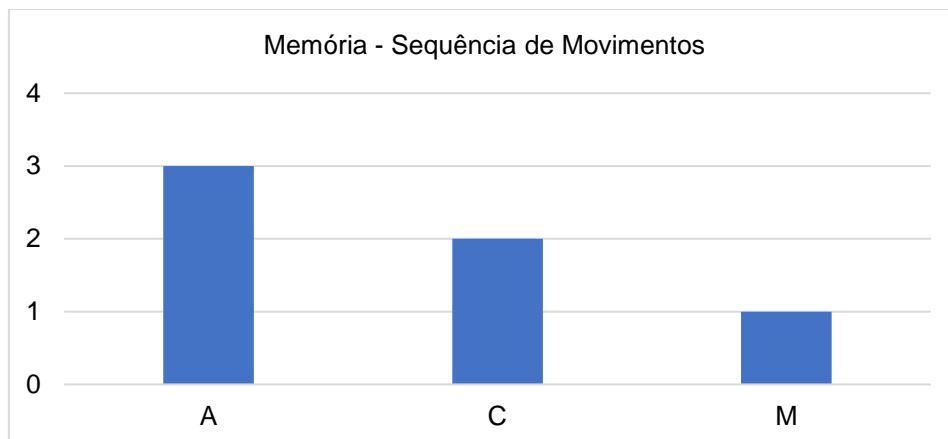
3.1.5 Memória

Nesse fator é proposto uma Sequência de Movimentos e neste trabalho, a pesquisadora e orientadora estabeleceram uma sequência simples de balé (Figura 10), onde o indivíduo realizava a primeira vez junto com a pesquisadora para memorizar a sequência e posteriormente repetia por mais quatro vezes. Foi observado nas quatro repetições se o indivíduo repetia corretamente ou se apresentava desvios, demoras na execução e/ou esquecimentos.

Figura 10. Sequência de Movimentos

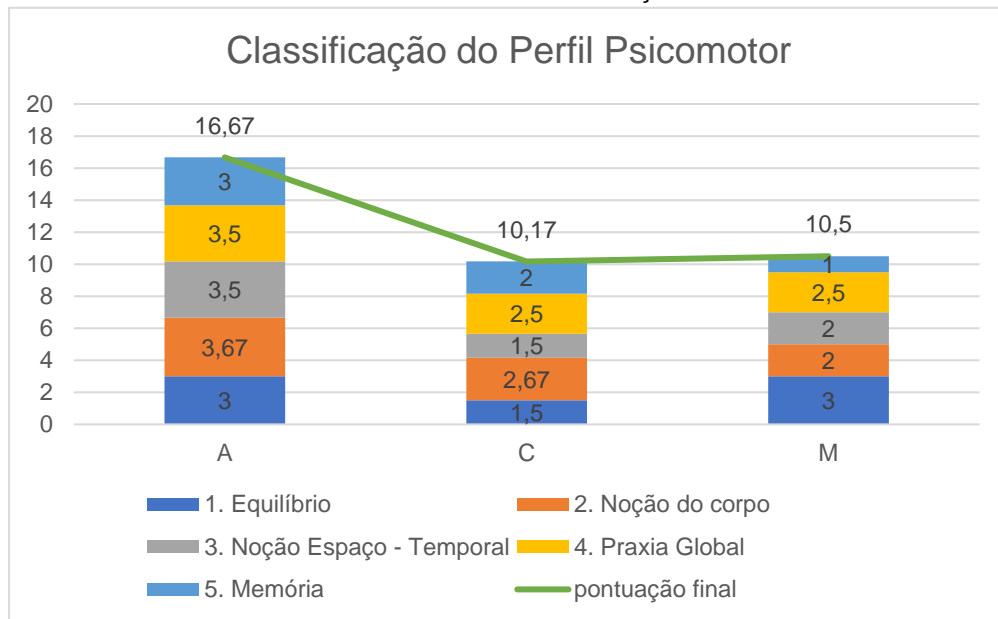
Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Esta era a única tarefa deste fator psicomotor e obteve-se os seguintes resultados: participante A pontuou 3; C, obteve 2 e M, apresentou 1. Tais pontuações podem ser observadas no gráfico 5:

Gráfico 5. Resultado do Fator Psicomotor Memória

Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Portanto com a aplicação da avaliação Observação Psicomotora de Idosos, pudemos perceber no resultado de pré-atividade o perfil psicomotor das participantes da pesquisa, como pode ser observado no gráfico 6:

Gráfico 6. Resultados das Médias e Classificação do Perfil Psicomotor

A participante **A**, realizou suas tarefas com poucos desvios e obteve bons resultados com pontuações variando entre 3 e 4. A somatória das médias dos fatores psicomotores (3 - 3,67 - 3,5 - 3,5 - 3) resultaram em 16,67 pontos e conforme a tabela de classificação (tabela 1), seu perfil psicomotor é determinado como Euprático (bom). No questionário, uma das poucas tarefas que apresentou dificuldades foram nos fatores psicomotores memória e equilíbrio.

A participante **C**, no geral, não obteve pontuações altas. A somatória das médias dos fatores psicomotores (1,5 - 2,67 - 1,5 - 2,5 - 2) resultaram em 10,1 e portanto, seu perfil psicomotor foi classificado como satisfatório (disprático) com déficits ligeiros (tabela 1). Sua maior dificuldade foi nos fatores psicomotores equilíbrio e noção espaço-temporal, com uma média de 1,5 ambos. Ainda que sua maior média seja no aspecto que trata da noção do corpo, a participante obteve uma pontuação 1 na tarefa de imitação de formas geométricas e 1 no padrão locomotor na praxia global, o que aponta dificuldade na sua consciência corporal e sua organização no espaço.

A participante **M**, também não obteve pontuações altas. A somatória das médias dos fatores psicomotores (3 - 2 - 2 - 2,5 - 1) resultaram em 10,5 e portanto, seu perfil psicomotor foi classificado como satisfatório (disprático) com déficits ligeiros (tabela 1). Sua principal dificuldade foi na memória com pontuação 1. Além disso, a imitação de formas geométricas e os padrões locomotores na praxia global também obtiveram pontuação 1. Essas pontuações se relacionam com as dificuldades com

observadas durante a aplicação do teste, seja na consciência corporal e na dificuldade de memorização das sequências proposta pela pesquisadora.

A partir desses resultados os planos de aulas foram revistos para instruir uma aula de balé completa ao mesmo tempo que estimulasse todos os fatores psicomotores, mais precisamente aqueles que indicaram maior déficit.

3.2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES E OBSERVAÇÃO DOS BENEFÍCIOS E DIFICULDADES

Antes do início das aulas, foi preparado os planos de aulas (Apêndice B) visando estimular todos os fatores psicomotores, mas para cada dia da vivência teve um fator psicomotor que ganhou mais destaque que outros. Priorizou-se também estimular os fatores psicomotores que apresentaram pontuações menores no questionário de Observação Psicomotora de Idosos.

No fator Equilíbrio as participantes foram progredindo à medida que ganhavam confiança no movimento que executavam. No primeiro momento, o apoio da barra e das cadeiras era importante para as participantes e mais próximo das últimas aulas elas já tinham confiança para se desafiarem a outros exercícios e poses no centro da sala.

Figura 11. Desenvolvimento do Equilíbrio com o auxílio da barra, com auxílio no centro e sozinha no centro



Fonte: Arquivo pessoal

A manutenção do equilíbrio requer um controle preciso da tonicidade muscular, especialmente nos músculos responsáveis pelo suporte e pela postura. A relação entre equilíbrio e tonicidade nos exercícios de balé é importante para alcançar um bom desempenho. Sendo assim, a pesquisadora frequentemente destacava a

importância de trabalhar os músculos, não com o objetivo de memorizar o nome dos músculos que estavam sendo trabalhados, mas para que desenvolvessem a consciência de que havia um envolvimento muscular durante as aulas.

Nesse processo, destaco um dos exercícios feito no centro que trabalhou tanto o equilíbrio estático, quanto o equilíbrio dinâmico e desafiou as participantes a encontrarem seu ponto de equilíbrio. Este exercício envolvia o retiré, passé, deslocamento e uma pose ao final. Neste primeiro fator psicomotor foi possível observar de maneira clara as progressões durante as aulas, principalmente porque estava relacionado ao conhecimento e a confiança.

Figura 12. Sequência de equilíbrio estático e dinâmico



Fonte: Arquivo pessoal

No fator Noção do Corpo, as participantes foram estimuladas desde a primeira aula pela explanação dos mecanismos que envolvem musculatura na postura, no movimento e pelo incentivo do reconhecimento de si, foram todos aspectos apontados durante as aulas pela pesquisadora.

Figura 13. Desenvolvimento da Noção do Corpo



Fonte: Arquivo pessoal

Foi perceptível algumas confusões que ocorreram quando as aulas aconteciam na sala com espelhos e na sala sem espelhos. No primeiro local as participantes conseguiam se reconhecer visualmente no espelho, na qual elas próprias se corrigiam ao se perceberem ou quando eram solicitadas. No local sem espelho as participantes não conseguiam visualizar onde lhe chamavam atenção, quanto a postura ou execução de algum movimento. Pelas variações dos locais entre uma sala da dança e outra sala adaptada, além do número mínimo de intervenções, não foi possível estabelecer se houve a manutenção deste fator ou uma melhora significativa.

A noção do corpo nesta pesquisa transita entre as memórias conceituais e memória corporal. Conforme Silva et.al. (2008) a memória conceitual é representativa, é aquela solicitada quando perguntamos o nome de alguém, no caso das aulas de balé, é quando perguntamos o nome de um movimento ou o nome do mecanismo corporal que está sendo estimulado naquele momento, é uma informação assimilada na explicação anterior, por exemplo. Enquanto memória do corpo não advém do plano conceitual, mas do plano sensitivo-afetivo, diz respeito ao que foi sentido, vivido corporalmente e nesta pesquisa significa as participantes realizarem os movimentos a partir da experiência e das associações que acontecem durante a vivência. Essa

memória está mais relacionada à terceira função da temporalidade, a da identificação, são as vivências de aprendizagens motoras.

A respeito do fator espaço temporal, a organização espacial foi um aspecto que as participantes apresentaram dificuldades, mas conforme as progressões das aulas o nível de desvio quanto a espacialidade foram diminuindo. Um recurso utilizado para estimular este fator foi delimitar no espaço com marcações no chão e aos poucos retirava-se essas marcações permitindo a adaptação do corpo em relação ao espaço (Figura 14).

Figura 14. Sequência de movimentos para organização espacial



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

A organização temporal, e nela está inclusa a estrutura rítmica, foi estimulada desde a primeira aula, com o uso de diferentes músicas incluindo as clássicas e músicas do próprio repertório das participantes. Destaco a dificuldade que as participantes apresentaram no primeiro momento em coordenar suas movimentações à musicalidade proposta.

No decorrer das aulas, essa associação ao ritmo aconteceu a partir do momento que as participantes dominaram os movimentos, mas a autonomia não foi efetivada por completo, pois em alguns momentos elas sentiam a necessidade da contagem da música feita pela pesquisadora. Entretanto, durante as aulas a própria pesquisadora dava a liberdade para elas se expressarem no próprio ritmo, sem a determinação de certo ou errado. Pereira e Soares sugerem que as dificuldades encontradas no fator espaço temporal estão correlacionadas a memória, mas não necessariamente à idade, mas a estados situacionais.

Na praxia global, os padrões manipulativos não ganharam destaque, porém os padrões locomotores foram estimulados durante toda pesquisa ao proporcionar em toda aula uma sequência de deslocamento com diferentes tipos de caminhada no espaço (figura 15) e a combinação de diferentes movimentos, como braços e pernas (figura 16).

Figura 15. Desenvolvimento dos Padrões Locomotores com caminhada em linha reta e em zig-zag



Fonte: Arquivo Pessoal

Figura 16. Sequência com diferentes combinações de braços e pés



Fonte: Arquivo pessoal

Por fim, um fator que apresentou pontuações baixas em todas as participantes foi a memória. Este foi trabalhado em todas as aulas, a memória a curto prazo era estimulada pela repetição no momento que era explicado a elas a sequência a ser reproduzida, quando a pesquisadora realizava a sequência juntamente com a participante e quando a professora incentivava as participantes a realizarem os movimentos sozinhas, além de estimular a memória esse processo estimulava a autonomia e a autoconfiança.

Como forma de incentivar a retenção das informações na memória a médio prazo a pesquisadora utilizava as sequências das aulas passadas reforçando a técnica e os movimentos aprendidos. Além disso, havia também a reorganização dos exercícios para estimular o cognitivo das participantes, exigindo que adaptassem e integrassem os conhecimentos prévios, fortalecendo a memória a médio prazo.

A longo prazo não é possível determinar, mas espera-se que a vivência as marque profundamente em suas vidas, a fim de criarem memórias afetivas em relação às práticas de balé clássico. Observou-se durante o processo que a memória a curto e a médio prazo foram melhorando conforme o prosseguimento das aulas, aos poucos não foram necessárias tantas repetições para compreender a execução do movimento e foram associando alguns nomes aos movimentos.

Observa-se que os fatores psicomotores trabalhados em aula se correlacionam e torna-se impossível trabalhar apenas um fator se não estimular outros, se tratando

apenas das habilidades física. Outros aspectos cognitivos também foram apontados ao decorrer do capítulo que corroboram com alterações das capacidades cognitivas apontadas por Araujo (2013), são eles: habilidades perceptivo-motoras, memória de curto prazo, memória de longo prazo, função visuoespacial, raciocínio prático e funções executivas.

Do ponto de vista social, houve algumas particularidades que foram destaque entre as participantes como a aceitação da prática, o receio e a confiança, o ganho da autonomia e a liberdade de expressão e, certamente, tais particularidade também interferem do desenvolvimento ou manutenção das habilidades psicomotoras. Após considerar todos os aspectos físicos, cognitivos e sociais, foi possível observar a melhora no desenvolvimento das participantes considerando os fatores psicomotores do questionário Observação Psicomotora de Idosos.

3.3 REFLEXÕES E CONVERSAS SOBRE AS VIVÊNCIAS

O presente capítulo explora as vivências e reflexões das participantes, que compartilharam seus anseios durante as aulas e que responderam um questionário aberto (Apêndice A) ao final da pesquisa. As respostas fornecidas pelas participantes ao questionário aberto revelam aspectos interessantes sobre suas motivações, apoio familiar, sentimento em relação à dança, práticas adicionais, mudanças no corpo, interações sociais e impacto nas emoções. As análises e discussões a seguir destacam pontos relevantes dessas vivências.

Primeiramente quando questionadas sobre a motivação para matrícula, as participantes relatam que compartilhavam um interesse de longa data pela dança. A participante C menciona seu amor por diversas formas de dança, como bolero, samba, pagode e forró, motivando sua matrícula na turma de balé. A relação com o balé clássico é expressa por duas das três participantes como um desejo adiado desde sua juventude, na qual elas não puderam praticar o balé por motivos financeiros e familiares. Esse sonho, que permaneceu por décadas, finalmente encontrou oportunidade de realização com o projeto. Assim a participante A relata:

“eu tinha vontade, eu tinha um sonho, né, de fazer. Eu disse, não, acho que mesmo depois dos 60, talvez eu consiga uma oportunidade, não é? E surgiu essa oportunidade.”

Compreender as motivações das participantes para efetivação da matrícula é importante pois, como reforçam Leal e Haas (2006), a dança como atividade física para os idosos é um dos exercícios mais procurados e vários fatores podem ser os responsáveis por essa afinidade, mas, sem dúvida, a aceitação por parte dos idosos é determinante. No caso do balé clássico, por ser um estilo que ainda tem sua prática relacionada à privilégios físicos ou sociais, o sonho de infância foi um fator de ganhou evidência nas respostas da pesquisa, tais falas associam-se as afirmações de Klein et.al. (2019) ao colocar o balé clássico frequentemente relatado como um sonho de infância, que finalmente, estava sendo realizado.

Em seguida, foi questionado se as participantes tinham o apoio de familiares e amigos e todas as participantes destacaram o apoio significativo de suas famílias e pessoas próximas. Ao refletir sobre o conceito de família entendo que há diferentes possibilidades para criar esta rede de apoio e nesse sentido, cada participante colocou um ponto seu a respeito do suporte familiar, as participantes A, C e M responderam, respectivamente:

“Eu tenho todo o apoio, a minha filha amou, o meu filho também, a minha nora me incentivaram muito, disseram até que eles iam vender meus ingressos para quando eu tivesse apresentação no Teatro Amazonas” (A, 2024, entrevista).

“Meus amigos, minhas irmã, minha família. Tudo é boa, todo mundo, todo mundo não é contra” (C, 2024, entrevista).

“Meu marido me apoia muito, se precisar de alguma coisa é só falar com ele, não tem problema” (M, 2024, entrevista).

Cada uma das respostas me leva a um pensamento de que as relações familiares que essas participantes têm no cotidiano, afetam de forma positiva a prática da dança, mas também a qualidade de vida de cada uma. Mafra (2011) discute a respeito da resignificação da família e propõe um debate acerca da influência dos arranjos familiares na qualidade de vida dos envolvidos e no caso dessa pesquisa, as respostas apontaram arranjos familiares distintos favorecendo as escolhas das atividades que elas se disporem a realizar e se desafiar.

Em seguida as participantes comentaram a respeito dos sentimentos cultivados na aula de balé. E as participantes destacaram o impacto positivo nas emoções sociais, descrevendo a prática do balé como uma fonte de alegria, principalmente para

as participantes A e C, respectivamente:

“Exercício físico, emenda de Alegria, de prazer, de muita Felicidade né. Me senti mais feliz, mais alegre. Eu me senti mais leve” (A, 2024, entrevista).

“me sinto feliz” (C, 2024, entrevista).

Para a participante M o sentimento foi a respeito da sua feminilidade:

“eu acho uma graça, me deixa mais feminina” (M, 2024, entrevista).

As respostas das participantes A e C seguem aquilo que já foi discutido em capítulos anteriores na relação de prazer ao dançar. A resposta da participante M, aborda uma característica mais específica do balé clássico, para Klein et.al. (2019), por se tratar de uma modalidade de dança pouco difundida entre idosos, estar participando deste projeto as fez sentirem-se desafiadas, empoderadas, e capazes de ir mais além, contribuindo assim para melhorar a relação consigo mesma e reencontrar a sua feminilidade. Tratar sobre a feminilidade na terceira idade é desafiador se comparado as questões estéticas, não só do balé clássico, mas, dos padrões de beleza considerados pela sociedade.

Em seguida, busquei entender se essas observações relatadas nas perguntas anteriores, correspondiam a uma exclusividade da prática do balé ou se era complementada alguma outra prática do cotidiano. E a respostas foram todas afirmativas, todas elas praticavam outras modalidades de dança, as participantes A, C e M, responderam respectivamente:

“Eu gosto muito de fazer zumba e eu faço” (A, 2024, entrevista).

“eu gosto muito de dança, todo tipo de ritmo. Eu amo demais, eu faço tudo que eu gosto. E eu fazia muito com a professora L¹, ela faz dança, ela faz ritmo, ela faz samba, ela faz pagode, ela faz zumba” (C, 2024, entrevista).

“eu danço carimbó no Grupo Viva Mais” (M, 2024, entrevista).

Conforme Leal e Haas (2006) a dança é importante por proporcionar bem-estar

¹ Nome substituído por letra para preservar a identidade da professora citada pela entrevistada.

físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal – todas gostam dessa atividade, por isso estão sempre ativas em busca de aulas.

Em seguida as participantes foram questionadas se observaram, na visão delas, alguma mudança física em relação a prática do balé clássico. As participantes A, C e M responderam, respectivamente:

“Sim, eu me senti mais leve, né. Mas, como é que a gente, como é que eu posso explicar? É tendo mais assim, tipo assim, o tato, entendeu? As coisas que eu não conseguia fazer. Quando eu fui fazer as aulas de balé, eu vi que eu consigo, que eu posso. Eu me senti muito bem, meu corpo, eu gostei bastante” (A, 2024, entrevista).

“Eu notei uma diferença muito boa para mim de fazer esse balé. Praticamente eu não levantava nem os pés. Agora eu consigo levantar os pés, eu consigo ficar na ponta dos pés” (C, 2024, entrevista).

“Eu sinto que o balé me deixou mais esguia que fala né” (M, 2024, entrevista).

De acordo com Klein et.al (2019), no âmbito das aquisições físicas, os principais ganhos dos participantes são na manutenção do equilíbrio, diminuição do risco de quedas e diminuição de sintomas dolorosos. Esses apontamentos confirmam as respostas das participantes, ainda que elas não consigam se expressar com as exatas palavras que o balé influencia a consciência corporal e aprimora habilidades motoras.

Vale ressaltar, que ganhos psicossociais também são acompanhados de melhora na satisfação com a vida, na autoestima, e nos sintomas associados à depressão, estresse e ansiedade, estes ganhos psicossociais ganham forças com a fala da participante A quando a própria ressalta sua capacidade de realizar as atividades e na sensação de realização ela se sente bem.

Quando questionadas se as participantes se sentiam bem umas com as outras, além da resposta positiva, as participantes destacaram a importância que as colegas têm, não apenas nas aulas, mas na vida de cada uma. As participantes A, C e M relataram as seguintes questões:

“Sim, com todas as minhas amigas de balé. Me sinto muito bem, gostei muito das aulas, gostei muito de participar” (A, 2024, entrevista).

“As minhas colegas são todos amiga, você sente bem com as nossas colegas, com as nossas amigas, é nossa segunda família. Professora, você também é a primeira nossa amiga, nossa professora querida” (C, 2024, entrevista).

“eu gosto muito das minhas amigas, onde elas vão, a gente avisa e nós vai junto” (M, 2024, entrevista).

Checon & Gomes (2015), afirmam que a dança tem esse poder de intermédio para ativar o contato com outras pessoas, a troca de afetos, o diálogo, a troca de experiência, o lazer, a recreação, o entusiasmo, a disposição física e mental, entre outros aspectos. Contudo colocar as participantes do projeto nessa relação de família afetou bastante o grupo, no primeiro momento positivamente pois elas se motivavam, mas depois negativamente, em determinado momento as participantes ficaram doentes uma de cada vez, o que desmotivou elas. Além disso, uma das participantes perdeu um ente querido e no fim todas as participantes a acompanharam no processo do luto.

Por fim, as narrativas das participantes destacam a diversidade de motivações, apoio social, mudanças físicas e impactos emocionais associados à prática do balé. Essas reflexões compreendem a importância do balé não apenas como uma modalidade de dança restrita ou como forma de exercício físico, mas também como um meio de expressão, realização de sonhos, fortalecimento de relações sociais e promoção do bem-estar emocional. Essas reflexões são fundamentais para a compreensão mais ampla do impacto positivo que o balé pode ter na vida das pessoas, independentemente da idade.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo proporcionaram uma visão abrangente sobre os efeitos das aulas de balé clássico na terceira idade, tanto do ponto de vista psicomotor quanto social. Ao desafiar os estereótipos associados ao balé, especialmente em relação aos padrões estéticos e de idade, mesmo em um curto período, a pesquisa revelou que a prática dessa modalidade pode contribuir significativamente para o desenvolvimento e manutenção das habilidades psicomotoras em idosos.

A avaliação psicomotora dos participantes foi importante para identificar as principais alterações psicomotoras antes das aulas e a partir dela foi possível estabelecer um plano de ação. Ao final das vivências foi observado melhorias em diversos fatores, enfatizando a interconexão entre as habilidades físicas, cognitivas como memória e raciocínio, além dos pontos sociais, como autonomia e autoconfiança. Considerando que alguns fatores não foram observados uma alteração significativa, como é o caso do padrão manipulativo – praxia global, sugere-se mais encontros para as intervenções e aumentar o número de participantes a fim de aumentar os parâmetros, além de realizar a avaliação psicomotora posterior às vivências.

Além disso, as narrativas das participantes destacaram a riqueza das experiências vivenciadas durante a prática do balé, abordando motivações diversas, apoio social, mudanças físicas e impactos emocionais. A aceitação da prática, o ganho de autonomia e a liberdade de expressão emergiram como aspectos fundamentais que transcendem a mera atividade física, revelando o balé clássico como um meio de expressão, realização de sonhos e fortalecimento de relações sociais.

Diante desses resultados, é possível concluir que a prática do balé clássico na terceira idade não apenas desafia os estigmas associados a essa forma de arte, mas também oferece uma abordagem capaz de promover uma vida saudável e significativa. A desconstrução dos preconceitos relacionados à idade e à estética clássica do balé emerge como um passo crucial para encorajar a participação mais ampla na sociedade e usufruir dos benefícios físicos, mentais e sociais proporcionados por essa prática.

Assim, este estudo contribui não apenas para o avanço do conhecimento

científico sobre a interação entre balé clássico e psicomotricidade na terceira idade, mas também fornece subsídios valiosos para a elaboração de estratégias e programas que promovam o envelhecimento ativo, saudável e inclusivo. A celebração da diversidade de corpos e expressões no contexto do balé clássico emerge como um convite para uma sociedade mais inclusiva e resiliente, onde a arte e a dança transcendem barreiras geracionais e estéticas.

REFERÊNCIAS

ALENCASTRO, Itiberê Gross; PINTO, Aline da Silva. **Sensações e motivações: o Ballet Clássico como pratica corporal na idade adulta**. 28ºSeminário Nacional de Arte e Educação e 9ºEncontro de Pesquisa em Arte, [S. l.], n. 24, p. P. 421–424, 2014. Disponível em: <<https://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/article/view/225>>. Acesso em: 14 ago. 2023.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BORGES, Sheila de Melo. DE M. et al.. **Psicomotricidade e retrogênese: considerações sobre o envelhecimento e a doença de Alzheimer**. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 37, n. 3, p. 131–137, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000300007>>. Acesso em 13 de agosto de 2023

CAMPOS, Bruna et al. Os efeitos da psicomotricidade na terceira idade. **Revista de trabalhos acadêmicos – Universo Belo Horizonte**, v. 1, n. 2, 2017. Disponível em: <<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3universobelohorizonte3&page=article&op=view&path%5B%5D=4735>>. Acesso em: 13 ago. 2023..

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 5.ed. – São Paulo: Cortez, 2001.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; OLIVEIRA, André Luiz de. a importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 9, p. 163-175, jan./jul. 2011.

DUARTE, Simone Alano. **Motivos da adesão e permanência de crianças à prática do ballet clássico da Companhia Studio D'arte**, Criciúma – SC, sob o ponto de vista de seus pais. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, 2013. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/1488>>. Acesso em 14 ago. 2023.

DUARTE, Simone. **Baby Class e Ballet Infantil: atividades práticas para aulas encantadoras**. Criciúma-SC: COAN, 2018.

FERREIRA, M. (2011). **Observação Psicomotora em Idosos**. (O.P.I.), 1-5.

FONSECA, Luiz Almir Menezes. **Metodologia Científica ao alcance de todos**. 4.ed. Manaus: Editora Valer, 2010

FONSECA, Vitor da. **Psicomotricidade: uma visão pessoal**. **Constr. psicopedag.**, São Paulo , v. 18, n. 17, p. 42-52, dez. 2010 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542010000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 5 fev. 2024.

GALVANI, Cláudia. **Longevity and psychomotor: having or being a body that**

ages with quality of life. 2015. 112 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/12457>>. Acesso em 13 ago. 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** - 4. ed. - São Paulo:Atlas, 2002.

GONÇALVES, Adelaide Lima. **A psicomotricidade aplicada a terceira idade.** Pós-graduação Lato Senso em Psicomotricidade - Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/t206745.pdf>. Acesso em 13 ago. 2023.

JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva, MEDEIROS, Bartolomeu Figueiroa de; BRITO, Ana Maria de. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 9, n. 2, p. 25–34, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/tzGHq3mphTxJ5jtvX5pRM6z/#ModalHowcite>>. Acesso em 13 ago. 2023.

KLEIN, Lidiane Andreza et al. Eu escolhi dançar: A prática de ballet clássico na terceira idade. **Raízes e rumos**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 67–76, 2019. DOI: 10.9789/2317-7705.2019.v7i2.67-76. Disponível em: <<http://seer.unirio.br/raizeserumos/article/view/8307>>. Acesso em: 15 ago. 2023

LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 7. ed. – São Paulo: Atlas, 2010.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O SIGNIFICADO DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, [S. l.], v. 3, n. 1, 2006. DOI: 10.5335/rbceh.2012.56. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/56>. Acesso em: 17 fev. 2024

LIMA, Fernanda Beatriz; SILVA, Antônio Eduardo de Oliveira; DE SOUZA, Marcelo Gomes; BARBOSA, Andersson José Lopes; DOS SANTOS, Ramile Cristyan; NUNES, Albuquerque, Ana Camila Campelo de. Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade / The effects of the classical ballet for the third age. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 17106–17116, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n4-213. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/34275>>. Acesso em: 20 jul. 2023.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 60–76, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p60-76. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>>. Acesso em: 5 fev. 2024.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e

saúde. BIS. **Boletim do Instituto de Saúde**, São Paulo, n. 47, p. 76–79, 2009. Disponível em: <<https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/33831>>. Acesso em: 4 fev. 2024.

MAFRA, Simone Caldas Tavares. A tarefa do cuidar e as expectativas sociais diante de um envelhecimento demográfico: a importância de ressignificar o papel da família. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 353–363, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/nFskJ4BZ4xqW8pnc5yhpcBn/#>>. Acesso em: 4 fev. 2024.

MORAES, Edgar Nunes; MORAES, Flávia; SIMONE Lima. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Revista Med Minas Gerais**. v. 20, n. 1, p. 67–73, 2010.

MOREIRA, Jaqueline; BARBOSA, Carmem Patrícia; SOUZA, Vânia de Fátima Matias de. Análise dos níveis de coordenação motora em meninas de 6 a 12 anos de idade praticantes de ballet clássico. **Anais Eletrônico VI Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica**, ISBN 978-85-8084-413-9. Disponível em: <<https://drive.google.com/file/d/1nDpLhVOJoEJGlof9MKLDrbzbBBgueBeb/view>>. Acesso em: 14 ago. 2023

OLIVEIRA, A. C. DE .. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 301–312, maio 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Fp5Fg4Lc4Dk5xWwQLKdgMqK/abstract/?lang=pt#MoDalHowcite>>. Acesso em: 23 de janeiro de 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: <<https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>>. Acesso em: 23 de janeiro de 2024.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. **As quatro áreas de ação da década**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030/quatro-areas-acao-da-decada>>. Acesso em: 23 de janeiro de 2024.

OSSONA, P. **A educação pela dança**. Tradução de Norberto Abreu e Silva Neto. São Paulo: Summus, 1988.

PEREIRA, Natália Moya Rodrigues; SOARES, Edvaldo. Percepção da Qualidade de vida e psicomotricidade de idosos institucionalizados em diferentes contextos. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 307– 328, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i1p307-328. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/44630>>. Acesso em: 19 jul. 2023.

PIZZORNO, Verônica Borges Azevedo. **Inserção de atividades psicomotoras no ensino da dança clássica para crianças do nível básico, faixa etária de 7 a 10 anos**. Pós-graduação Lato Sensu em Psicomotricidade - Universidade Cândido

Mendes, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em:
<http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/T208475.pdf>. Acesso em 14 ago. 2023.

Prodanov, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SILVA, Edna Lúcia da. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. rev. atual. – Florianópolis: UFSC, 2005.

SACHETTI, Amanda; VIDMAR, Marlon Francys; SILVEIRA, Michele Marinho da; WIBELINGER, Lia Mara. Equilíbrio x Envelhecimento Humano: um desafio para a fisioterapia. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 64–69, 2012. DOI: 10.9771/cmbio.v11i1.4980. Disponível em:
<<https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/4980>>. Acesso em: 4 fev. 2024.

SILVA, Milena Vadineia da; LIMA, Deunice Alves; SILVA, Thuanny Mikaella da Conceição; MELO, Teresa Marly Teles de Carvalho; CUNHA, Valquíria Pereira da; SILVA, Maria Nauside Pessoa da. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 10, n. 1, 2016.

SOUZA, Adriana Silva de, SIMON, Ana Paula Alexandre, NESSI, André Leonardo da Silva, & NESSI, Aide Angélica de Oliveira. A prática do ballet clássico como uma ferramenta positiva na melhoria da autonomia em idosos. **Fiep Bulletin - Online**, v. 85, n. 2, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.16887/85.a2.75>>. Acesso em: 19 jul. 2023.

VELASCO, Cacilda Gonçalves. Psicomotricidade e o Envelhecimento. **Associação Brasileira de Psicomotricidade**. Disponível em:
<<https://psicomotricidade.com.br/psicomotricidade-e-o-envelhecimento/>>. Acesso em 13 ago. 2023.

VEGA, Enrique; MORSCH, Patricia. A transição demográfica e o envelhecimento saudável nas américas. **Revista Mais 60: estudos sobre envelhecimento**, v.32, n. 80, p. 27–35, 2021. Disponível em:
<https://portal.sescsp.org.br/online/revistas/4_MAIS+60>. Acesso em 13 ago. 2023.

TODARO, Monica de Avila. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos**. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. 2001. 92p. Disponível em:
<<https://hdl.handle.net/20.500.12733/1591463>>. Acesso em: 4 fev. 2024.

ANEXOS

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012

Prezado (a) Senhor (a)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa, “PSICOMOTRICIDADE E PERCEPÇÃO: Uma experiência com idosas praticantes de balé clássico”, que está sendo desenvolvida por Anne Maria Cursino França, da Graduação em Dança da Universidade do Estado do Amazonas – UEA, telefone: (92) 99268-4582, e-mail: amcf.dan20@uea.edu.br, sob a orientação do(a) Prof(a). Raíssa Caroline Brito Costa, telefone: (92) 98152-7565, e-mail: rccosta@uea.edu.br.

Objetivo do estudo: Analisar a psicomotricidade e a percepção pessoal de pessoas idosas em relação a prática do balé clássico. Além de avaliar as habilidades psicomotoras de pessoas idosas praticantes de balé clássico antes e após a prática das aulas; Investigar as percepções de pessoas idosas em relação a prática do balé clássico e Discutir potencialidades e fragilidades da prática do balé na terceira idade.

Justificativa: Certamente, numa sociedade onde a longevidade é cada ano mais evidente, é importante estudar meios para manter um estilo de vida saudável, em relação aos aspectos físicos e sociais que giram em torno de um corpo já carregado de muitas vivências. Segundo Lima et al. (2021) dançar especificamente balé na terceira idade é uma forma de interação das pessoas idosas consigo mesma e com o meio em que está inserido, de forma descontraída e com consciência corporal. Sendo assim, a prática do balé na terceira idade é uma forma de quebrar paradigmas que giram em torno do corpo da pessoa idosa e do corpo ideal da estética clássica, promovendo novas vivências de sociabilização e de conhecer e explorar o corpo de outras formas.

Benefícios: Ao praticar o balé clássico você terá benefícios progressivos. Benefícios em fatores físicos como fortalecimento muscular, menos rigidez nas articulações,

melhora na postura e equilíbrio. Benefícios cognitivos ao receber estímulos para noção de musicalidade e memória. E benefícios sociais ao fazer parte de um ambiente de troca de experiências, aprendizados e criação de novas relações.

Riscos: Existe possibilidade de desconforto físico no momento da execução do teste de psicomotricidade e durante as aulas práticas, como cansaço e fadiga. Nessas possibilidades, caso apresente alguns dos sintomas será dado tempo de recuperação conforme a disposição do participante, assim como haverá água e cadeiras disponíveis para melhor conforto. Caso haja persistência dos sintomas ou qualquer dano a sua pessoa durante a aplicação da bateria e aulas práticas, a assistência ocorrerá de forma imediata, com a condução do participante ao local de pronto atendimento mais próximo.

Na aplicação do questionário deve ser considerado risco psicoemocional, entretanto as perguntas foram previamente elaboradas para não causar desconforto, constrangimento, danos psíquicos ou psicológicos, morais, intelectuais, sociais, culturais ou espirituais.

Procedimentos: Sua participação nesta pesquisa consistirá em participar da avaliação psicomotora, participar ativamente das aulas de balé clássico, realizar novamente uma avaliação psicomotora após três meses aproximadamente e responder um questionário ao fim da intervenção. Será solicitado autorização de imagem e som para registros durante os procedimentos.

Acompanhamento e Assistência: O ambiente será preparado com cadeiras e água em caso de alguma assistência durante as práticas das aulas. Será lhe garantido assistência imediata e sem ônus de qualquer espécie ao participante da pesquisa, em situações em que este dela necessite; e Após consentir sua participação, o (a) Sr. (a) tem plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma, independente do motivo.

Sigilo: Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo (a) pesquisador (a) e/ou orientador (a).

Você não será identificado em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Os resultados gerais obtidos nesta pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos propostos. Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais, nacionais e internacionais.

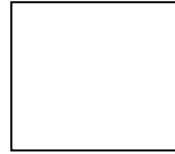
Indenização e ressarcimento: É garantida indenização em casos de danos, comprovadamente, decorrentes da sua participação na pesquisa, por meio de decisão judicial ou extrajudicial. Não há qualquer valor econômico, a receber ou a pagar, pela sua participação. No entanto, caso haja qualquer despesa decorrente da sua participação na pesquisa, haverá ressarcimento.

Em caso de dúvida: Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo ou qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora Anne Maria Cursino Frana, no endereço Av. Santa Aurora, 717, Casa2, Monte das Oliveiras e pelo telefone (92) 99268-4582, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UEA, que fica localizado na Universidade do Estado do Amazonas à Av. Carvalho Leal, 1777 - Escola de Ciências da Saúde, 3º andar, Cachoeirinha – CEP 69065-001, Manaus-AM. Telefone: 3878-4368 e e-mail: cep.uea@gmail.com. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Ciência e de acordo do participante (sujeito da pesquisa):

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto pelo(a) pesquisador(a), eu _____, RG: _____, aceito participar desta pesquisa, assinando este consentimento em duas vias originais de mesmo teor, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a mim. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um bom período, e após esse tempo serão destruídos.

Manaus, ____/____/____



Assinatura do sujeito da pesquisa

Impressão do dedo polegar.
Caso não possa assinar

Ciência e de acordo do pesquisador responsável:

Asseguro ter cumprido as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma cópia deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Declaro que assinei 2 vias deste termo, ficando com 1 via em meu poder.

Assinatura do responsável pelo projeto

ANEXO B

OBSERVAÇÃO PSICOMOTORA DE IDOSOS (OPI) (Ferreira, 2011) - MODIFICADA

Nome: _____

Idade: _____ Data de avaliação: ____/____/____

Membro dominante: _____

I. EQUILÍBRIO- Equilíbrio Estático 4 () 3 () 2 () 1 ()- Equilíbrio Dinâmico 4 () 3 () 2 () 1 ()**II. NOÇÃO DO CORPO**- Organização proprioceptiva

Auto imagem (face)..... 4 () 3 () 2 () 1 ()

Sentido Cinestésico 4 () 3 () 2 () 1 ()

- Imitação de formas geométricas.. 4 () 3 () 2 () 1 ()

III. NOÇÃO ESPAÇO-TEMPORAL

- Organização espacial..... 4 () 3 () 2 () 1 ()

- Estrutura rítmica..... 4 () 3 () 2 () 1 ()

IV. PRAXIA GLOBAL

- Padrões manipulativos..... 4 () 3 () 2 () 1 ()

- Padrões locomotores 4 () 3 () 2 () 1 ()

V. MEMÓRIA

- Sequência de movimentos..... 4 () 3 () 2 () 1 ()

CLASSIFICAÇÃO DO PERFIL PSICOMOTOR

Pontos	Perfil	Déficit
5 a 7	Deficitário (apráxico)	Significativos
8 a 10	Satisfatório (dispráxico)	Ligeiros
11 a 14	Normal (práxico)	

APÊNDICES

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO ABERTO

- 1) Por que você se matriculou na turma de balé?
- 2) Você tem apoio familiar ou de amigos para fazer as aulas de balé?
- 3) Qual sentimento você cultiva por dançar o balé?
- 4) Você realiza outra modalidade de dança? Se sim, quais?
- 5) Você notou alguma mudança no seu corpo devido a prática do balé?
- 6) Você se sente bem com as amigas do Balé?

APÊNDICE B

PLANOS DE AULA

Plano de Aula 1	
Nome da Escola/Instituição: ESAT	Município/Bairro: Manaus/Centro
Faixa Etária: acima de 60 anos	Data: 10/01/2024
Turno: Matutino	Horário de início:
Professores/Aluno: Anne Maria	Número de participantes:
Tema da Aula: Introdução ao Balé Clássico	Local da Aula: Salão de Dança da ESAT

Objetivos Específicos:

- Construir uma base sólida e confortável para a prática, forma segura e motivada para continuar explorando e aprendendo o balé clássico.
- Desenvolver o fator psicomotor tonicidade e coordenação motora.

Conteúdos:

- Posições de braços (escola russa) e pés; *Plié*

Procedimentos:

Parte I – Inicial: Aquecimento suaves para preparar o corpo. (5 minutos)

De pé, frente a barra com os pés paralelos, movimentar a cabeça para cima durante 4 tempos e para baixo durante quatro tempo. Movimentar a cabeça para o lado direito durante 4 tempos e para esquerda durante quatro tempos. Movimentar a cabeça continuamente da esquerda rotacionando por baixo até chegar na direita 4 vezes em 4 tempos. Mover os ombros para frente 4 vezes durante 4 tempos e repete movendo os ombros para trás. A mão direita solta da barra e o braço sobe seguindo a lateral do corpo em direção ao lado esquerdo e volta durante 8 tempos e realiza-se o mesmo com o braço esquerdo. Com os pés em sexta posição, fazer dois *pliés* em 8 tempos e dois *elevés* em 8 tempos. Com os pés em primeira posição rotacionar o pé direito em *en dehors*, em quatro tempos e *en dedans* em quatro tempos. O mesmo o pé esquerdo e finaliza em *bras bas*.

Parte II – Principal

Postura correta (6 min) – indicar o encaixe do quadril, ativação muscular torácica, abertura do peito, ombros para baixo, encaixe das escápulas e cabeça sustentada bem acima da

coluna vertebral.

Posições de braços – (7 min) demonstrar as três posições de braços da escola russa. Apresentar diferentes ordens que podem ser executadas.

Posições de pés – (7 min) demonstrar a sexta posição (ou preparação), primeira e segunda posição dos pés, a rotação coxofemoral e os joelhos esticados.

Plié (10min) – explicar que é o plié e indicar as atenções no encaixe do quadril e o triângulo do pé totalmente no chão.

Sequência na barra: na primeira posição, 2 plié em 8 tempos, *por de bras* (primeira e segunda), *dégagé* com a direita para fazer a segunda posição de pés. 2 plié na 2ª posição de pés, *dégagé* e primeira e finaliza. Repetir uma segunda vez para o lado esquerdo.

Diagonal (5 min) - sequência de coordenação entre braços e pernas. Caminha na meia ponta em três tempos e realiza um plié com braços e pés na primeira posição em 1 tempo. Caminha novamente em três tempos e realiza um plié com braços e pés na segunda posição. Caminha novamente e realiza um *plié* com braços *allongé* e por baixo o braço sobe na terceira posição realiza um giro no mesmo lugar e finaliza com uma pose ou agradecimento.

Intervalo (5min) - para água ou descanso.

Nos exercícios, acontece algumas repetições: a primeira a exemplificação, a segunda vez todas repetindo, a terceira vez somente a turma e a quarta vez utilizando a música.

Parte III - Final

Port de bras e reverência (5 min) – pés na primeira posição e faz 1ª, 2ª, 3ª de braços e bras bas em um 8. Faz novamente a 1ª e 2ª e fecha e abre o braço direito e fecha e abre o braço esquerdo. *Allongé* e um *plié* em 4 tempos, sobre o braço fazendo *elevé* e gira em meia ponta em 4 tempos. Abre os braços e os pés na segunda e faz um *plié*, *temps lié* e *arabesque* para direita, *temps lié* e *arabesque* para esquerda. Fecha as pernas e braços, agradece para o lado direito e depois para o lado esquerdo.

Uma **roda de conversa**, para explanações de quais as principais dificuldades e facilidades da aula e compartilhamento de experiência da aula (10min).

Recursos: Música e caixa de som

Avaliação: Através da observação realizada pela aluna/professora durante as aulas, gravações em vídeo e anotações durante a roda de conversa.

Plano de Aula 2	
Nome da Escola/Instituição: ESAT	Município/Bairro: Manaus/Centro
Faixa Etária: acima de 60 anos	Data: 11/01/2024
Turno: Matutino	Horário de início: 10:00
Professores/Aluno: Anne Maria	Número de participantes: 10
Tema da Aula: Balé Clássico	Local da Aula: Sala 403 - ESAT

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o fator psicomotor equilíbrio.
- Executar os movimentos *Battement Tendu, Dégage e Retiré*

Conteúdos:

- *Battement Tendu, Dégage e Retiré.*

Procedimentos:

Parte I – Inicial: Alongamento no chão para preparar corpo (5 minutos)

Sentadas no chão em círculo, fazer a borboletinha e movimentar durante 8 tempos. Em seguida, alongar lateralmente a coluna levando o braço esquerdo para a direita durante 8 tempos, o mesmo se repete fazendo o lado contrário. Alonga as pernas para a frente e tenta tocar na ponta do pé durante um 8. Com os pés realiza ponta e *flex* alternando em 8 tempos. Fazer ponta, meia ponta e *flex* indo e voltando 4 vezes. Posiciona as pernas em *en dehors* e realiza as mesmas sequências de ponta/*flex* e ponta/meia ponta/*flex*. Abre as pernas, cada uma no seu limite e alonga lateralmente para a direita e para a esquerda.

Caso algumas das participantes não possa se sentar para realizar os exercícios, os mesmos movimentos podem ser realizados em pé ou sentado em uma cadeira.

Parte II – Principal

Sequência de *plié* (5 min) – na primeira posição, 2 *pliés* em 8 tempos, *por de bras* (primeira e segunda), *dégage* com a direita para fazer a segunda posição de pés. 2 *pliés* na 2ª posição de pés, *dégage* e 1ª de pés, *elevé em 4 tempos* e finaliza. Repetir uma segunda vez para o lado esquerdo.

Sequência de *tendu* (10 min) – demonstrar o que é o *battement tendu* em todas as direções. De lado para o apoio, primeira posição dos pés e braço na segunda posição, fazer o educativo do *tendu* começando com o arraste na meia ponta, a ponta e meia ponta novamente e fecha, duas vezes a frente, ao lado e para trás, uma vez para o lado e *dégage* virando para o lado

esquerdo. Repete tudo com a perna esquerda.

Centro (10min) – posicionar alguns círculos com cores diferentes, na frente ao lado e atrás. As participantes fazem duplas e uma delas se posiciona na direção dos círculos e a outra fala uma sequência de três cores. Quem está executando a atividade faz o *tendu* conforme a sequência de cores por três vezes. E depois inverte a dupla.

Diagonal (10 min) – sequência de equilíbrio estáticos e dinâmicos. Pisa com perna direita e faz um *retiré* com a esquerda sustentando por três segundos, em seguida pisa com a esquerda e faz o *retiré* com a outra perna. Repete essa sequência 4 vezes, caminha na meia ponta em linha reta durante oito tempos e depois em zig-zag durante 8 tempos. Finaliza com uma pose arabesque. O caminho onde pisar e o trajeto do zig-zag deve ser indicado por cones.

Intervalo (5min) - para água ou descanso.

Parte III - Final

Port de bras e reverência (5 min) – pés na primeira posição em *demi second* faz 2 *pliés*. 1ª e 3ª do braço, *elevé*, abre os braços, *bras bas*. *Tendu devant* com a perna direita e braço em 1ª, faz uma pose com cotovelo apoiado na mão, braço em primeira e fecha o *tendu*. Com a mesma perna fazer um *tendu a la second* e *arabesque* para o lado esquerdo. Repete o mesmo, para o outro lado. Reverência para o lado direito e para o lado esquerdo.

Uma **roda de conversa**, para explicações de quais as principais dificuldades e facilidades da aula e compartilhamento de experiência da aula. (10min)

Recursos: Círculos de emborrachado com cores diferentes, música e caixa de som

Avaliação: Através da observação realizada pela aluna/professora durante as aulas, gravações em vídeo e anotações durante a roda de conversa.

Plano de Aula 3	
Nome da Escola/Instituição: ESAT	Município/Bairro: Manaus/Centro
Faixa Etária: acima de 60 anos	Data: 15/01/2024
Turno: Matutino	Horário de início: 10:00
Professores/Aluno: Anne Maria	Número de participantes: 10
Tema da Aula: Balé Clássico	Local da Aula: Sala 403 - ESAT

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o fator psicomotor estruturação espaço temporal
- Executar os movimentos em diferentes tempos da música (tempo e contratempo).

Conteúdos:

- *Rond de jambe, musicalidade, tempo e contratempo.*

Procedimentos:

Parte I – Inicial (5min): Aquecimento dinâmico com dança no ritmo de bolero. Durante a música, fazer passos marcando os quatros tempos e a transferência de peso. Fazer passos deslocando para o lado direito e depois para o esquerdo. Repetir o deslocamento lateral elevando os braços lateralmente na ida e descendo na volta (duas vezes). Faz a marcação inicial durante um 8. Inicia um deslocamento a frente e depois volta. Trabalhar os ombros elevando os braços lateralmente no ritmo da música e depois o quadril.

Parte II – Principal

Sequência de *plié* (7 min) – braço na 2ª posição, pés na 1ª posição fazer 2 *pliés* em 2 tempos cada, 1 *elevé* e sustenta por 2 segundos desce e realiza 2 *elevés* a tempo. *Por de bras*, 1ª, caminha dois passos, abre para 2ª segunda posição de braços e pernas. Repete os *pliés* e os *elevés*. *Por de bras, dégagé*, terceira posição de pés. Repete os *pliés* e os *elevés*. *Por de bras, dégagé, détourné* e finaliza. Repete para o outro lado.

Sequência de *tendu* (6 min) – De lado para o apoio, primeira posição dos pés e braço na segunda posição, *tendu en croix en dehors* em dois tempos para cada *tendu*. *Tendu en croix en dehors a tempo, dégagé*, finaliza para o outro lado. Repete para o lado esquerdo.

***Rond de jambe* (7 min)** – Explicar como se executa o *rond de jambe*, apontando as observações do quadril, arraste do pé e não flexão das pernas. Fazer um *demi rond de jambe a terre en dehors* em 4 tempos. Fazer um *demi rond de jambe a terre en dehors* em 4 tempos (*de la seconde a derrière*). Fazer um *rond de jambe a terre en dehors* em um 8. A depender

da execução da turma verificar se é possível fazer no sentido *en dedans*.

Obs: a nomenclatura é para facilitar a organização da professora, não é item necessário para a execução do movimento.

Centro (10min) – Mostrar quando o movimento e tempo e a tempo. No fundo da sala caminhar três passos em três tempos e bater palma no *contratempo* e espera no quarto. Repetir pelo menos 4 vezes. Tirar dúvidas e repetir mais 4 vezes.

Dinâmica do pinguim – Fazer uma fila, com as alunas segurando no ombro da pessoa que está à frente. Juntas no ritmo da música, devem fazer dois passos para o lado direito, dois para o lado esquerdo. Um pulinho para a frente, um para trás e três para frente. Deve-se garantir que todas estão seguras para realizar essa atividade.

Diagonal (6 min) – Colocar um emborrachado debaixo do pé direito e fazer um *rond de jambe a terre en dehors*, com a perna de trás pisar a frente e dar quatro passos. 4 *pointé, arabesque devant* (3º da escola italiana) com a perna direita de base. Caminha na meia ponta, um giro com a terceira posição de braços, abre fazendo *plié* e finaliza.

Intervalo (5min) - para água ou descanso.

Parte III - Final

Port de bras e reverência (4 min) – De frente para o ponto 8, pés na terceira posição, *tendu devant* com braço em 1ª. *Tendu seconde*, braço na 2ª. Fecha primeira, *elevé*, gira o ponto 2 e repete tudo com a perna esquerda. De frente para o ponto 1, *tendu devant* com a direita, um *pointé e arabesque*, o mesmo com a esquerda. Braço em de *demi seconde* vai subindo como na fada açucarada. Agradece para os dois lados.

Uma **roda de conversa**, para explanações de quais a principais dificuldades e facilidades da aula e compartilhamento de experiência da aula. (10min)

Recursos: Música e caixa de som

Avaliação: Através da observação realizada pela aluna/professora durante as aulas, gravações em vídeo e anotações durante a roda de conversa.

Plano de Aula 4	
Nome da Escola/Instituição: ESAT	Município/Bairro: Manaus/Centro
Faixa Etária: acima de 60 anos	Data: 16/01/2024
Turno: Matutino	Horário de início: 10:00
Professores/Aluno: Anne Maria	Número de participantes: 10
Tema da Aula: Balé Clássico	Local da Aula: SAPOPEMA - ESAT

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o fator psicomotor lateralização e noção do corpo
- Executar os movimentos *pas couru*

Conteúdos:

- *pas couru*.

Procedimentos:

Parte I – Inicial: Alongamento suaves para preparar corpo (5 minutos)

De pé frente a barra com os pés paralelos, movimentar a cabeça para cima e para baixo durante um 8. Movimentar a cabeça para o lado direito e para esquerdo durante um 8. Com os pés em 6ª subir e descer no *elevé* alternado os pés. Durante um 8 dois *pliés* e dois *elevés*. A mão direita solta da barra e o braço sobre seguindo a lateral do corpo em direção ao lado esquerdo e volta durante um oito e realiza-se o mesmo com o braço esquerdo. Abrir os pés em 1ª posição e repetir a mesma sequência. Com os pés em primeira posição rotacionar o pé direito em *en dehors*, em quatro tempos e *en dedans* em quatro tempos. O mesmo o pé esquerdo e finaliza em *bra bas*.

Parte II – Principal

Plié (5 min) – De lado para o apoio, 3ª posição dos pés e braço na 2ª posição, *tendu devant* em dois tempos, *plié* e fecha o braço na 1ª posição. Mesma sequência para o lado e para trás. Um *tendu la seconde, dégagé, soutenu*. Repete para esquerda.

Tendu (6 min) – De lado para o apoio, 3ª posição dos pés e braço na 2ª posição, *tendu en croix en dehors* em dois tempos para cada *tendu*. *Tendu en croix en dedans, sous-sus*, finaliza. Repete para o lado esquerdo.

Rond de jambe (7 min) – Fazer um *demi rond de jambe a terre en dehors* em 4 tempos. Fazer um *demi rond de jambe a terre en dehors* em 4 tempos (de *la seconde a derrière*). Fazer um *rond de jambe a terre en dehors* em um 8. *Tendu la seconde* para fechar 3ª posição de

pés, *sous-sus*, sustenta e finaliza.

Diagonal (15 min) – as alunas devem estar em colunas, a última deve se deslocar passando entre as pessoas que estão à sua frente em zig-zag. Conforme for acontecendo a ultrapassagem a pessoa que está na coluna sai e segue a pessoa que está caminhando. Quando a última pessoa passar pela primeira da coluna esta deve parar e se tornar integrante da coluna. Repetir essa mesma atividade variando a caminhada em meia ponta e depois caminhando em pas couro.

Segunda sequência – começando com a perna direita e faz 4 vezes, caminha na meia ponta em linha reta durante oito tempos e depois em zig-zag durante 8 tempos. Finaliza com uma *arabesque devant* (3º da escola italiana). O caminho onde pisar e o trajeto do zig-zag deve ser indicado por cones. Repetir uma segunda vez, retirando as indicações dos cones.

Intervalo (5min) - para água ou descanso.

Parte III - Final

Port de bras e reverência (5 min) – De frente para o ponto 8, pés na terceira posição, *Port de bras*. Agradece para os dois lados.

Uma **roda de conversa**, para explanações de quais a principais dificuldades e facilidades da aula e compartilhamento de experiência da aula. (7min)

Recursos: Círculos de emborrachado com cores diferentes. Música e caixa de som

Avaliação: Através da observação realizada pela aluna/professora durante as aulas, gravações em vídeo e anotações durante a roda de conversa.

Referência:

Atividade do centro - https://youtube.com/shorts/jh_nc5A5OJk?si=2cYP7tmMmBDKFCTp

Plano de Aula 5	
Nome da Escola/Instituição: ESAT	Município/Bairro: Manaus/Centro
Faixa Etária: acima de 60 anos	Data: 18/01/2024
Turno: Matutino	Horário de início: 10:00
Professores/Aluno: Anne Maria	Número de participantes: 10
Tema da Aula: Balé Clássico	Local da Aula: SAPOPEMA - ESAT

Objetivos Específicos:

- Desenvolver o fator psicomotor praxia global e praxia fina
- Executar movimentos combinados de pés e braços e o skip

Conteúdos:

- Combinações de pés e braços. Skip.

Procedimentos:

Parte I – Inicial: Alongamento suaves para preparar corpo (5 minutos). Sentadas no chão, intercaladas fazer a borboletinha e movimentar durante 8 tempos. Em seguida, alongar lateralmente a coluna levando o braço esquerdo para a direita, o mesmo se repete fazendo o lado contrário. Alonga as pernas para a frente e tenta tocar na ponta do pé durante um 8. Com os pés realiza ponta e flex alternando em 8 tempos. Fazer ponta, meia ponta e flex. Posiciona as pernas em *en dehors* e realiza as mesmas sequências de ponta/flex e ponta/meia ponta/flex. Abre as pernas, cada uma no seu limite e alonga lateralmente para a direita e para a esquerda. Caso algumas das participantes não possa se sentar para realizar os exercícios, os mesmos movimentos podem ser realizados em pé.

Parte II – Principal

Plié (5 min) – braço na 2ª posição, pés na 1ª posição fazer 2 *pliés* ao mesmo que fecha o braço na 1ª, *elevé* e sustenta por 2 segundos desce e abre para 2ª segunda posição de braços e pernas. Repete os *pliés* e os *elevé*. Depois o mesmo na terceira posição de pés. *Sous-sus*, *soutenu* e finaliza. Repete para o outro lado.

Tendu (6 min) – De lado para o apoio, 3ª posição dos pés e braço na 2ª posição, *tendu devant* em dois tempos, *plié* e fecha o braço na 1ª posição. Mesma sequência para o lado e para trás. Um *tendu la seconde*, *dégagé*, *soutenu*. Repete para esquerda.

Rond de jambe (7 min) – Fazer um *rond de jambe a terre en dehors* em 4 tempos. Com o braço iniciando na primeira e indo para a segunda. Fazer um *rond de jambe a terre en dehors*

em 4 tempos mantendo o braço na 2ª. Realizar o mesmo no sentido *en dedans*. Pisa com a direita a frente, quinta de pés, sustenta e finaliza.

Diagonal (10min) – as alunas devem estar sentadas e recebem uma flor (feita de emborrachado e palito de picolé) apenas com o caule e o miolo, na qual elas devem colocar as pétalas nas flores. Após isso realizar a sequência de deslocamento. 4 *skips*, 2 *spring pointé*, *pas couru* e coloca a flor no final do vaso.

Segunda sequência – Deslocamento fazendo *arabesque* e o *passé*.

Intervalo (5min) - para água ou descanso.

Parte III - Final

Port de bras e reverência (5 min) – De frente para o ponto 8, pés na 3ª posição, braços na a 1ª, 4ª aberta para direita, 4ª aberta para a esquerda, abre na 2ª, *bras bas*. Braço na 1ª, *demi rond a terre em dehors*, *elevé*, gira para ponto 1. Repete o mesmo com a esquerda, finalizando para o ponto 1. *Pas couru* para frente. Braços *alongé*. Finaliza. Agradece para os dois lados.

Uma **roda de conversa**, para explanações de quais as principais dificuldades e facilidades da aula e compartilhamento de experiência da aula. (10min)

Recursos: Flor de emborrachado com possibilidade de colocar e tirar as pétalas. Vaso. Música e caixa de som

Avaliação: Através da observação realizada pela aluna/professora durante as aulas, gravações em vídeo e anotações durante a roda de conversa.