



Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**OS JOGOS DE IMPROVISO COMO RECURSO PEDAGÓGICO:
PROMOVENDO O DESENVOLVIMENTO SOCIAL NOS INDIVÍDUOS ADULTOS**

Raul Fontinele

Brasília – DF
2018

Raul Fontinele

**OS JOGOS DE IMPROVISO COMO RECURSO PEDAGÓGICO:
PROMOVENDO O DESENVOLVIMENTO SOCIAL NOS INDIVÍDUOS ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao programa de Graduação em Licenciatura em Educação Física, da Universidade de Brasília, como requisito necessário para obtenção do título de Licenciado em Educação Física, sob orientação do professor Leonardo Lamas Leandro Ribeiro.

Brasília – DF

2018

“Afinal de contas, os adultos são apenas crianças crescidas.”

Walt Disney

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho e tudo que tenho conquistado em minha vida a minha querida Avó Raimunda Fontinele Veras que tanto me ensinou o sentido de humildade, trabalho e honestidade nesta vida e que hoje olha por nós em outro plano.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus e Nossa Senhora Aparecida por poder vir a este mundo e compartilhar de tudo aproveitando assim todas as oportunidades a mim proporcionadas até o momento. A minha mãe Lucimeire que em toda minha vida sempre me deu apoio sendo meu maior exemplo de vida. A minha tia Lucineide e meu tio Rodrigo que sempre me aconselharam a fazer as coisas certas e o que fosse de melhor para minha vida, me dando todo o apoio necessário durante todo tempo. A todos meus familiares e amigos que me incentivaram a estudar, bem como aqueles que não acreditaram em mim em nenhum momento de minha vida tentando me mostrar o contrário, pois a eles hoje eu posso dizer: Venci! A esta Universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte maior. A todos os professores que contribuíram para minha formação acadêmica, por tanto se dedicarem a mim. Ao meu orientador Leonardo Lamas a qual teve imensa participação neste trabalho me orientando e incentivando, sugerindo ideias para que este trabalho monográfico viesse ter uma leitura que proporcionasse ao leitor um bom entendimento e compreensão do que é tratado neste com muita qualidade. Um agradecimento em especial aos meus amigos Marcos Araújo, Mateus Mota e Matheus Martins que tive o prazer de conhecer na universidade que contribuíram na minha formação e que vão permanecer em minha vida. A minha sogra De Nalda por tanto me incentivar. E por último, no entanto, não menos importante, agradeço a minha namorada Carla Trindade por todo amor e carinho, pela força, pelo apoio e por estar sempre ao meu lado independente das circunstâncias. A todos muito obrigado.

RESUMO

O teatro de improviso constitui uma das categorias relacionadas ao teatro, em que a apresentação é construída a partir do convívio durante a ação e os papéis não são pré-definidos. Referentes aos processos psicossociais, os indivíduos adultos são ativos no determinado modelo de sua interação e tal aspecto afeta diretamente seu meio físico e social. Indubitavelmente, a atividade física traz inúmeros benefícios emocionais e físicos, além do que é composta por diversificados assuntos, conteúdos e temas que podem ser utilizados em sua prática. O improviso tem ligação de valores quando colocado frente à prática de atividade física, e pode ocasionar bem-estar, espontaneidade, criatividade, e porquanto é capaz de proporcionar uma ajuda em relação de comportamentos, dificuldades de atenção, verbalização e interação de grupos. Com base nesses conceitos, foram realizadas duas intervenções no Instituto Federal de Brasília – IFB no campus São Sebastião na turma de técnico subsequente em secretariado, 2º módulo. Os dados coletados são de natureza qualitativa, divididos nas seguintes categorias: adesão da turma, nível de engajamento e grupo focal. Os principais resultados encontrados através da prática mostram que os jogos teatrais podem contribuir no meio pedagógico, e, dessa forma, auxiliar no desenvolvimento do indivíduo adulto.

Palavras-chave: Teatro de improviso, Educação Física, Adulto.

ABSTRACT

The improvisational theater is one of the categories related to the theater, in which the presentation is constructed from the conviviality during the action and the roles are not predefined. Regarding psychosocial processes, adult individuals are active in the particular model of their interaction and this aspect directly affects their physical and social environment. Undoubtedly, physical activity brings innumerable emotional and physical benefits, in addition to being composed of diverse subjects, contents and themes that can be used in your practice. Improvisation is linked to values when placed in front of the practice of physical activity, and can cause well-being, spontaneity, creativity, and because it is able to provide help in relation to behaviors, difficulties of attention, verbalization and group interaction. Based on these concepts, two interventions were carried out at the Federal Institute of Brasília - IFB on the São Sebastião campus in the group of subsequent technician in secretarial, 2nd module. The data collected were of a qualitative nature, divided into the following categories: adherence from class, level of engagement and focus group. The main results obtained through the practice show that theatrical games can contribute in the pedagogical environment, and, in this way, help in the development of the adult individual.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. TEATRO DE IMPROVISO NA IDADE ADULTA	10
3. CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-AFETIVA DO INDIVÍDUO ADULTO	12
4. INTERVENÇÃO PECULIAR DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FASE ADULTA	16
5. FUNÇÃO DO TEATRO DE IMPROVISO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NA IDADE ADULTA.....	18
6. COMPILAÇÃO DE JOGOS	21
7. METODOLOGIA	29
7.1 Amostra	30
7.2 Plano de Intervenção	30
7.3 Análise de Dados.....	35
8. RESULTADOS E DISCUSSÃO	35
8.1 Adesão	35
8.2 Nível de Engajamento	36
8.3 Pontos Focais.....	38
9. CONCLUSÃO	42
10. REFERÊNCIAS	43

1. INTRODUÇÃO

Uma das inquietações da vida adulta é determinada pela construção das relações íntimas e estáveis com seus pares. Para Erikson (1976), a vida adulta está dividida em três fases: 21 aos 40 anos o indivíduo busca a virtude do amor; 40 aos 60 a preocupação do indivíduo está em passar suas virtudes para outras gerações; e dos 60 aos 65 anos os indivíduos aceitam a própria vida, bem como o modo de viver e a aceitação com os demais que convive. É nesta fase que o indivíduo assume inúmeras responsabilidades, introduzindo um processo de estabilidade e iniciando a maturidade.

O teatro de improviso é um teatro onde o espetáculo é construído no decorrer da apresentação, onde os papéis e textos não são pré-definidos, mas são desenvolvidos a partir do convívio durante a ação. Spolin (2001) responsável pela inovação técnica em relação à improvisação desenvolvendo os jogos teatrais, que tem como foco a criatividade, individualidade, espontaneidade, que se sobressai na idade adulta. Nessa faixa etária o indivíduo desperta capacidades de auto expressão, sentimentos de autonomia e responsabilidade pessoal.

O desenvolvimento humano é um processo de ampliação de liberdade humana, permitindo que os mesmos tenham a oportunidade e a competência de terem uma qualidade de vida, estando ligado diretamente com a satisfação de como as pessoas vivem. Se referindo ao processo de formação da identidade do indivíduo, o comportamento, capacidades e valores, levando em consideração características genéticas, emocionais, físicos, intelectuais e até mesmo o ambiente que está inserido, contribuem na expansão da liberdade de cada indivíduo. De acordo com Boal (2003), todo ser humano é artista, sendo capaz de fazer tudo que outro ser humano é capaz. Porventura não fazer tão bem, ou melhor, que uns aos outros, mas podendo a todo o momento fazer melhor do que si mesmo.

É nesta perspectiva que a Educação Física se mostra presente perante o meio social, trazendo grandes benefícios físicos, estéticos e emocionais, estando diretamente ligada a prevenção de doenças, inclusive na vida adulta, onde o tempo que tem para a prática é limitado.

A Educação Física num contexto da idade adulta prioriza a atividade física como um método de melhora da aptidão física através de exercícios de força e tratam com desprezo, ou equivocadamente o corpo humano como um todo. Num conceito mais amplo de educação, a Educação Física deve-se tratar não apenas o físico, mas o corpo humano como um todo, em

seus aspectos cognitivos, sociais e afetivos, contribuindo para que o indivíduo possa torna-se melhor com si mesmo.

Um indivíduo ativo fisicamente em seu cotidiano pode diminuir os níveis de ansiedade, evitando psicopatologias mais graves, como depressão e suicídio, principalmente em adultos que estão atravessando fases de difíceis decisões, frequentemente, desanimados com a vida, devido a fracassos anteriores. Sendo assim, tende adultos preocupados acerca da idade se tornando adultos dessensibilizados pelo brincar.

Na ação transformadora no Jogo de Improviso a liberdade pessoal é exercida e a pessoa como um todo, nos âmbitos físico, intelectual e intuitivamente pode ser despertada, transmitindo segurança, satisfação, prazer e bem-estar, tanto aos indivíduos que atuam, quanto nos que observam.

A partir disto, a dissertação tem por objetivo desenvolver a aplicação do teatro de improviso, com a finalidade de beneficiar o indivíduo adulto por meio de jogos teatrais. Além disso, aborda o teatro de improviso no desenvolvimento humano nesta faixa etária e a relação que se dar por meio da Educação Física, podendo analisar os jogos como um recuso pedagógico.

2. TEATRO DE IMPROVISO NA IDADE ADULTA

Teatro de improviso é uma das mais variáveis modalidades de teatro já existente, onde se dedica sobre a capacidade do ser humano a encarar episódios não planejados antecipadamente, diante mão, situações parecidas podem vir a ocorrer no cotidiano do indivíduo adulto.

O teatro de improviso se dar por um teatro em que o espetáculo é construído perante a execução da cena diante de uma plateia, onde não tem textos nem cenas pré-definidas, mas estão interligadas a partir das interações dos indivíduos perante a ação da cena. A plateia participa da representação da história e assim é encenada à medida que é elaborada, tendo como foco à comunicação que surge no decorrer da cena perante a criatividade dos participantes.

Improvisar é ser espontâneo, interpretando de forma jamais pensada, sendo assim, improvisar é se relacionar com alguém ao seu redor, ou com você mesmo, é uma das melhores maneiras de agir de forma espontânea. Na improvisação não se define previamente os papéis estabelecidos na relação cênica, e com isso, conseqüentemente nascerão

possibilidades de improvisação e interação com o público. Assim, surge invenção de algo inesperado, que acontece no calor da ação. “Improvisação é ir entrando em um palco e inventando coisas enquanto você as faz” (NAPIER, 2004).

Os jogos teatrais costumam seguir um parâmetro, que no caso é o sistema estadunidense, é uma estrutura criada pelo meio de jogos. O sistema estadunidense é acompanhado de uma sigla, que no caso é “*WWWH*”, tendo *Where* que é “Onde”, que significa “Onde acontece a ação?”; *Who* significa “Quem”, que é utilizado para “Quem a pratica?”; *What* que tem o sentido de “O que”, que é utilizado na identificação da ação, “O que é a ação?”; e por último o *How* que significa “Como”, utilizado na percepção de “Como acontece?”. Essa sigla em ação permite com que as cenas sejam criadas e desenvolvidas (SPOLIN, 2001).

O teatro de improviso é uma forma de igualar e aceitar que todos são capazes de criar, de inventar, e agir de maneiras diferentes, independentes das circunstâncias. Todo ser humano é capaz de produzir algo inesperado estando apto a fazer tudo que tende a ser feito.

O teatro de improviso costuma promover habilidades sociais desenvolvendo competências de comunicação que são estimuladas através do improviso estimulando o corpo como forma de comunicação. A espontaneidade do indivíduo, perda da vergonha e o receio de errar, também são habilidades que o teatro de improviso trás. Sendo que na vida adulta essa perda da vergonha é uma consequência de maturidade, sendo resultados de suas próprias vivências, e tende a ser desenvolvida ao passo do envelhecimento. O amadurecimento trás algumas aceitações apesar de, proporcionar inúmeras dúvidas de conceitos.

A maturidade pode ser atingida de várias maneiras e por indivíduos de diferentes idades, diversificando a classe de responsabilidades de um indivíduo para o outro. As responsabilidades estão presentes a todo o momento e a maneira de enfrenta-las dependerá de experiências anteriores. Consequentemente a maturidade é um processo contínuo no desenvolvimento do indivíduo, onde os jogos de improviso tendem a desenvolver a espontaneidade e vivências, gerando uma autoconfiança no indivíduo adulto. Sendo um ato de inteligência necessário para uma qualidade de vida, onde o indivíduo aprende a se posicionar e buscar métodos através do improviso, assim, resolvendo situações diárias onde ocorrem imprevistos.

A improvisação e a criatividade se fazem presente como peculiaridade de um jogo de improviso, permitindo a experimentação do ambiente lúdico e envolvendo-se em novas

experiências de níveis físicos e intelectuais, buscando a espontaneidade se dando através de situações problemas e resolvendo-o pelo interior de uma exploração intuitiva. De acordo com Koudela (2011), a espontaneidade consiste na liberdade de uma ação e estabelecimento de contato com o ambiente. A espontaneidade é o instante de liberdade pessoal quando se está perante com a realidade e descobre e age em conformidade com ela.

O teatro de improviso não é a única forma de teatro improvisacional, sendo que o improviso é ligado ao gênero do humor e que se referi a si mesmo, sendo visto como um teatro engraçado e humorístico, variados de cenas comédias e dramáticas, que tem por características como, envolvimento total na ação e aprofundamento nos limites da criação, onde demonstram espontaneidade, que se dão a partir de interações pessoais, onde a comunicação aflora diante da espontaneidade e interação dos indivíduos do espetáculo. Sendo que, as apresentações utilizam jogos já existentes ou criam novos jogos para desenvolverem da melhor e demais variadas maneiras possíveis os espetáculos. Criatividade é uma atitude, um modo de encarar algo, de inquirir, talvez um modo de vida. Criatividade é curiosidade, alegria e comunhão (SPOLIN, 2008).

Na idade adulta de acordo com Erikson (1963) os indivíduos adultos desenvolvem relações estreitas e comprometidas com outras pessoas sendo que, um forte senso de identidade pessoal é importante para o desenvolvimento de relações íntimas. O teatro de improviso através de seus jogos despertam momentos de interação, de curiosidade, contato com si e com os demais que estão participando se tornando algo único, conseqüentemente, desenvolvendo relações íntimas e de identidades pessoais, contribuindo no desenvolvimento adulto.

A vista disso, experimentar os jogos de improviso faz com que indivíduos adultos experimentem ações individuais e em conjunto, despertando a espontaneidade, criatividade e linguagem corporal.

3. CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-AFETIVA DO INDIVÍDUO ADULTO

É habitual que todo ser humano transforme-se de forma significativa ao longo da vida adulta, na perspectiva do desenvolvimento psicossocial não é diferente. Ocorrem processos de mudanças individuais e sociais no indivíduo em convívio com outros na sociedade.

As mudanças quando acontecem normalmente não são de uma vez, não são mudanças simples, são mudanças que podem ser influenciadas por fatores sociais, econômicos, biológicos, políticos, ambientais, de raça, de classe social e de expectativas do final da

adolescência, que influenciam nessas mudanças e no desenvolvimento da vida adulta. Com o processo psicossocial é importante ressaltar que adultos são ativos no determinado modelo de sua interação, afetando ativamente seu meio físico e social, ocorrendo mudanças perceptíveis na experiência de interação com a sociedade.

O início da idade adulta se inicia por volta dos vinte anos e na maioria das vezes é dividida em etapas, para o teórico Erikson (1968) os adultos tendem a satisfazer impulsos naturais, como o amor, autoestima e realização de algo por si mesmo.

Todo adulto tem necessidade de ajuda, de calor humano e de proteção sob muitos aspectos essas necessidades diferem e, ainda assim, se assemelham às de uma criança (FROMM, 1955).

Erikson (1968) relatou que o adulto vive períodos de intimidade x isolamento, e generatividade x estagnação, sendo que a intimidade diz respeito à vontade de partilhar a vida com outro indivíduo, que no caso não correspondido gerando insatisfação ocorre um sentimento de solidão, que nesse caso seria o isolamento. E a generatividade, é na qual a pessoa precisa ser produtiva de maneira significativa, por meio do trabalho ou da parentalidade. Neste caso, o indivíduo tem que estar atento e preparado para essas mudanças, que acontecerão no decorrer de sua vida:

À medida que as áreas de responsabilidades do adulto vão sendo gradativamente delineadas, e que a competição, o vínculo erótico e a inimizade irreduzível são diferenciados um do outro, eles acabam eventualmente ficando sujeitos àquele sentimento ético que caracteriza o adulto e que sucede as convicções ideológicas da adolescência e o moralismo da infância (ERIKSON, 1968, p.138).

Constituir um relacionamento íntimo com um companheiro (a) é mais significativo para os adultos do que os laços de amizade, o fruto que se espera é que o amor se fortaleça cada vez mais, que tenham filhos, que realizem sonhos e vontades, e que estejam juntos nas dificuldades e vitórias, com cada qual desempenhando seu papel e completando-se. Segundo Berger (2003) a intimidade é trabalhosa de concretizar enquanto a identidade não estiver legitimada, e o compromisso e a interdependência são difíceis até que a pessoa entenda o que engloba um compromisso de longa duração com alguém.

A mudança para uma identidade adulta é dada o nome de recentralização, que para Papalia e Feldman (2013) é um processo de três estágios de que modo, poder, responsabilidade e tomada de decisão gradativamente passam da família de origem para o adulto jovem independente. No primeiro estágio, o início da idade adulta, o indivíduo está inserido na família de origem, mas acarretam as expectativas de autoconfiança e auto

direcionamento. No segundo estágio, o indivíduo continua conectado em sua família de origem, mas de forma que não está mais inserido, onde o indivíduo começa a responsabilizar-se com compromissos sérios e obtendo os recursos para próprio se sustentá-los. Já no terceiro estágio, aproximadamente em torno dos 30 anos, é independente da família de origem, tendo compromisso com uma carreira, relacionamentos amorosos e possíveis filhos.

Diante disso, se o adulto está vivendo em ambientes diferentes de sua cultura de origem, começam a questionar valores e tradições de seu grupo étnico. Buscando alcançar uma identidade segura, tendo uma visão mais positiva de culturas onde estão inseridos. Apesar de, não serem mais crianças, os adultos necessitam de aceitação e apoio dos pais.

Quando os jovens saem de casa, eles necessitam concluir a transação de autonomia iniciada na adolescência e redirecionar seu relacionamento com seus pais como um relacionamento entre adultos. Pais que não conseguem reconhecer esta mudança podem atrasar a evolução de seus filhos (AQUILINO, 2006).

Na generatividade, tende a ocorrer à preocupação com as próximas gerações, o adulto volta-se a querer suprir necessidades de passar valores para essas novas gerações, quando não consegue suprir essas necessidades, o adulto é tomado por um sentimento de estagnação, se sente acomodado em suas próprias necessidades. O adulto utiliza o cuidar como uma força para complementar essas necessidades e preocupações com os demais de sua geração, sendo significativo para ajudar o próximo a construir uma identidade. Muitos dos jovens se distanciam das metas determinadas de educação, amigos e viagens e com isso, voltam-se para metas relativas à saúde, família e trabalho (SALMELA, AUNOLA e NURMI, 2007).

Na vida adulta existem quatro abordagens que representam o desenvolvimento psicossocial, que são denominadas de modelos, e são definidas por alguns atores, como Carl G. Jung e Erik Erikson. Esses modelos são conhecidos como, modelos de estágio normativo, onde os adultos seguem uma sequência de mudanças básicas associadas a sua idade, são mudanças comuns. Modelo do momento dos eventos apoia que o desenvolvimento psicossocial se sujeita a eventos que ocorrem durante a vida. Os modelos de traços, o indivíduo busca mudanças na personalidade e estabilidade. E os modelos tipológicos verificam traços de personalidade como unidade funcional. Essas quatro abordagens trazem questões diferentes acerca da personalidade adulta, e diferentes mudanças em seus desenvolvimentos.

Para Erikson (1968), existe um sexto estágio do desenvolvimento psicossocial no qual é conhecido por: intimidade versus isolamento. Quando o indivíduo adulto não consegue apropriar-se a obrigações pessoais e até mesmo com outros indivíduos, tendem a se isolar dos demais, usando esse isolamento como uma forma de reflexão sobre sua vida e atitudes cotidianas. Erikson também ressalta que o indivíduo adulto desenvolve um sentido ético, onde é apontada a marca do adulto, sendo relacionamentos íntimos que demandam compromisso e sacrifício, se o indivíduo já tiver uma bagagem quando jovem estão em vantagem para construir sua identidade pessoal.

Uma das resoluções da vida adulta resulta no valor do amor, onde pode ocorrer devoção entre indivíduos para escolherem seus parceiros para que compartilhem suas vidas, fazendo-o com que busquem alcançar seus objetivos de um desenvolvimento saudável. Os eventos na vida adulta tendem a ocorrer na hora certa, caso contrário, pode gerar estresse, originando-se eventos inesperados no decorrer da vida. Esses eventos são diretamente influenciados pela personalidade, como os indivíduos respondem a essas situações.

Ansiedade, depressão, hostilidade, insegurança, vulnerabilidade e impulsividade são traços de instabilidade emocional que se dá o nome de neuroticismo, e está cada vez mais comum na vida adulta. Onde existem adultos fechados que se preocupam com o futuro e deixam o presente de lado, não conseguem aproveitar o momento que estão e acabando desenvolvendo esses traços de instabilidade.

Encontram-se grandes diferenças entre o início e o final da vida adulta que pode se observar através de um fator, a preocupação. Um indivíduo de 30 anos tem preocupações diferentes de um indivíduo de 60 anos, isso ocorre até mesmo com o próprio indivíduo de 60 anos, daqui 20 anos suas preocupações serão outras. É complicado falar sobre a trajetória da vida, pois não progredem isoladamente, caminhos se cruzam com família, amigos, conhecidos e desconhecidos.

O trabalho e papéis pessoais são solidários e tendem a ser afetados pelas tendências da sociedade, cultura, nível socioeconômico e gênero. Estes são fatores que modificam o curso de vida. Adultos buscam trajetórias de pessoas que são exemplos para si, a partir disso tendem a desenvolver diversos fatores psicossociais, que estão em constante mudança.

Dessa forma, compreende-se que no âmbito psicossocial da vida adulta, o ser humano passa por fases fundamentais e decisivas pro seu futuro. O contexto em que vive afeta

diretamente em seu desenvolvimento bem como sua atitude perante o contexto e as próprias mudanças é essencial para sua evolução.

4. INTERVENÇÃO PECULIAR DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FASE ADULTA

Na idade adulta existem várias transformações tanto físicas como mentais, assumir grandes responsabilidades iniciando um processo de estabilização e maturidade, são exemplos dessas transformações. É importante relatar que a atividade física traz grandes benefícios emocionais e físicos estando diretamente ligados ao controle e prevenção de várias doenças.

Muitos adultos principalmente que vivem em cidade grande apresentam doenças cardiovasculares e depressão que são causadas por situações vividas no cotidiano, como: trânsito, jornada de trabalho, estresse, entre outras. Estar fisicamente ativo é um ponto essencial na manutenção da saúde física, quanto na saúde mental, sendo eles afetados por problemas citados anteriormente.

A atividade física é um comportamento complexo que é influenciado por vários fatores, sendo eles: idade, educação, sexo e níveis socioeconômicos. Para adultos a atividade física engloba atividades de lazer, locomoção, tarefas domésticas, jogos, esportes e exercícios, são exemplos dessas atividades: dança, natação, caminhada, lutas, musculação entre vários outros, essas atividades contribuem no aprimoramento da saúde cardiorrespiratória, quanto óssea, muscular e mental, podendo reduzir doenças crônicas e sendo um bom agente no combate a depressão. É comportamento característico da natureza humana e as formas mais simples de atividade físicas são a dança, locomoção, atividades domésticas, exercícios físicos e atividades de lazer, sendo elas relacionadas familiarmente com a aptidão física, que inclui um conjunto de características adquiridas por um indivíduo estando relacionadas com a competência de realizar atividades físicas (CASPERSEN *et al.*, 1985).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (2012) os indivíduos adultos devem fazer pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades de alta intensidade, também sendo possível combinar os dois tipos de exercícios para chegar a uma “média” mínima dentro desses parâmetros.

Nos dias de hoje é tratado sobre a importância da prática de atividade física na manutenção de um corpo saudável no combate contra uma série de doenças e tendo uma qualidade de vida melhor. Existem vários tipos de atividades físicas, com isso, o indivíduo procura a que mais lhe agrade.

Estudos mostram que a melhor atividade física é aquela que a pessoa mais gosta, porque é a atividade que vai motivá-lo a manter-se constante na prática. Destacando que, ao atingir a idade adulta, a preocupação com um corpo em forma, muitas vezes torna-se maior. Na idade adulta é comum homens e mulheres procurarem atividades físicas de maior intensidade que buscam aprimorar sua beleza. É importante ressaltar que na idade adulta ocorrem variados objetivos a serem alcançados pelo indivíduo praticante, alguns praticam por gostar, alguns por cuidar da saúde entre outros.

A musculação é umas das práticas de exercícios mais comuns na idade adulta, segundo pesquisas feitas pela indústria de produtos esportivos, pelo fator dos resultados serem breves e contribuírem de forma eminente para o ganho e aumento da força, do tônus muscular, das proporções do corpo, da aparência física e da saúde (BAECHLE e GROVES, 2009). Por esses e demais outros fatores, o número de praticantes de musculação vem se tornando cada vez maiores. Segundo Baechle e Groves (2009), a musculação realizada com frequência e seguida de uma alimentação adequada pode contribuir na mudança dos sistemas do corpo de maneira benéfica, melhorando o condicionamento físico, a aparência, o desempenho nos esportes e atividades diárias que demandam o uso da força.

A caminhada é outra das práticas mais comuns e mais recomendadas, pois não exige uma maior preparação física e ajuda na melhoria da qualidade física, e além do mais qualquer pessoa pode praticar em qualquer local, sendo que na maioria das vezes não exige comprometimento financeiro. A caminhada tem vários pontos positivos para a saúde como, por exemplo, combate a depressão, melhoria do sono, prevenção de doenças cardiovasculares, entre outras.

Por isso, é de extrema importância buscar uma prática adequada, que se encaixe melhor no seu cotidiano, tornando-o uma prática prazerosa. Entende-se por saúde não somente a ausência de doenças, mas uma condição multidimensional, avaliada numa escala contínua, resultante da complexa interação de fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida (BOUCHARD *et. al.*1993).

É visto uma série de efeitos da atividade física que está diretamente relacionada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e a melhoria da saúde e da qualidade de vida. É importante ressaltar que bons hábitos costumam atrair outros, sendo que, indivíduos que são envolvidos em práticas regulares de atividade física, tendem a terem maiores chances de se alimentar melhor, longe de hábitos prejudiciais à saúde.

5. FUNÇÃO DO TEATRO DE IMPROVISO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NA IDADE ADULTA

A Educação Física tem diversificados assuntos, conteúdos e temas que podem ser utilizados na prática da atividade física, pode se basear na necessidade do tempo do lugar e do indivíduo que pratica. O teatro de improviso assim como a Educação Física traz a vivência de seus praticantes, podendo acarretar momentos espontâneos e até passados anteriormente perante a prática.

O improviso tem ligação de valores quando colocado frente à prática de atividade física, podendo gerar bem-estar, espontaneidade, criatividade, contato consigo mesmo, entre outros benefícios. Sendo assim, a Educação Física juntamente com o teatro de improviso proporcionando uma ajuda em relação de comportamentos, dificuldades de atenção, verbalização e interação de grupos e criatividade, sendo que, quanto mais rica a experiência que o indivíduo tiver, maior será o material de sua imaginação.

Segundo Boal (1995), os jogos teatrais são empregados para todo tipo de indivíduo, sendo eles trabalhadores, estudantes, atores ou não atores sem descrição de profissão ou gênero, pois neste caso, o jogo teatral é aplicado como uma forma de comunicação podendo ser verbal ou não verbal ou até mesmo como uma manifestação política. Assim, os jogos teatrais podem ser utilizados de várias formas, não sendo limitado somente ao ambiente teatral, conseqüentemente podendo ser aproveitado no meio escolar, como explica Silva:

Através do jogo teatral o aluno pode experimentar verdadeiramente a arte teatral, sem qualquer julgamento ou sentimento de inferioridade, passando então a vivenciar rotineiramente a sua criatividade, evocando as suas potencialidades. Jogar em educação e na vida é necessidade. Nossos alunos precisam do jogo, ele é um elemento da cultura que ajuda na formação de conceitos. Ele produz conhecimento, sendo diversas as possibilidades do jogo (SILVA, 2015, p.11).

Como na atividade física e nos jogos teatrais explorar o máximo de cada indivíduo é uma ferramenta para manifestação de algo inesperado e novo, que muitas das práticas atuais e mais comuns da Educação Física não manifestam esse algo inesperado podendo ocasionar o abandono do sujeito à prática, ocorrendo que o jogo de improviso manifeste algo novo e inesperado que tenha um contato com si e com meio que está inserido. Utilizar os jogos teatrais na como uma prática de atividade física seria esse algo novo, que ampliaria o conhecimento dos praticantes adultos, utilizando novas estratégias proporcionando uma nova vivência. Koudela (2004) aponta cinco vantagens que se pode atender com base no desenvolvimento individual e profissional que é oportunizado através da improvisação nos

jogos teatrais, sendo eles: (1) experiência em pensar criativa e independentemente; (2) prática da cooperação; (3) desenvolvimento da sensibilidade para relacionamentos pessoais; (4) liberação emocional controlada; e (5) flexibilidade para expressar ideias clara e efetivamente.

Nota-se que a Educação Física traz várias problemáticas sobre suas práticas, mas também tem suas soluções sendo umas delas o combate contra a depressão. Nos dias de hoje, a depressão é a principal causa de insuficiência em todo o mundo, lidando com o quarto lugar entre as dez principais causas de patologia a nível mundial, conforme as projeções poderá ocupar o segundo lugar nos próximos 20 anos. A depressão é atualmente responsável por 6,2% da carga de morbidade (taxa de portadores de determinada doença em relação à população total estudada, em determinado local e em determinado momento) na região Europeia da OMS (APÓSTOLO *et al.*, 2008 apud VAZ e GASPAR, 2011).

Assim, a doença atinge diretamente na qualidade de vida, contribuindo no aumento da carga econômica por seus custos tanto diretos tanto indiretos, acarretando no suicídio. Indivíduos deprimidos apresentam-se insatisfeitos com o que lhes é oferecido, afetando em seus estilos de vida, diminuição de seu nível socioeconômico quando ficam impossibilitados de realizar suas atividades diárias, como trabalhar. Além do mais, há renúncia interpessoal nos indivíduos que se isolam por conta da depressão e, naturalmente, em indivíduos que diminuem suas expectativas de vida, seja por conta de doenças relacionadas à depressão quanto pelo suicídio (MELLO e TEIXEIRA, 2011).

O teatro de improviso é rico em conteúdo dos mais diferenciados, trazendo um grande acervo de inovações e contribuições como uma prática de atividade física, podendo resgatar diversos assuntos através da prática do improviso, tendo uma contribuição ao desenvolvimento do indivíduo adulto. Na prática da atividade de improviso é o momento onde o indivíduo adulto irá sair de sua rotina, sendo eles motivados a fazerem exercícios novos, que demandam atenção, criatividade, espontaneidade, expressão corporal, entre outros aspectos que contribuirão nesse desenvolvimento.

Entre as variadas atividades dos jogos de improviso, há os jogos com regras que podem contribuir para na descontração no indivíduo, amenizando os sentimentos de tristeza. Para Soler (2006) o jogo de regras propicia um estado de envolvimento e espontaneidade na resolução do problema, indispensáveis àqueles que jogam. A Improvisação é capaz de permitir a experimentação de um corpo que joga em ações improvisadas, resultando na

participação lúdica dos jogadores. Segundo Spolin (2004), a espontaneidade cria uma explosão que por um momento nos liberta de quadros de referência e fatos passados. Nesse sentido, os jogos teatrais através de suas diversidades podem auxiliar na diminuição dos sintomas da depressão, sendo que a improvisação depende da ação material e do pensamento no presente, de conformidade com o que está acontecendo no jogo, sendo assim o jogador deve estar envolvido como um todo, tanto fisicamente quanto psiquicamente, assim possibilitando de responder aos problemas que o jogo propõe (FUCHS, 2005). Essas e outras diversas particularidades dos jogos de improvisam sobressaem à importância de serem trabalhados os jogos de improviso na educação física como um todo, e não somente na idade adulta. Assim, podendo contribuir na ação transformadora através dos jogos de improviso, onde a liberdade individual é expressa, tanto no âmbito físico, social e intelectual, sendo essa liberdade despertada. Com isso, a estimulação causada é suficiente para que o indivíduo transcenda a si próprio (SPOLIN, 1999).

Aplicar os jogos se torna uma estratégia e ao mesmo tempo um desafio, sendo que a Educação Física lida com as mais diversas diferenças do ser humano, no jogo de improviso é fundamental está preparado para situações de diversas maneiras, tendo assim como ápice do jogo o momento de liberdade agindo de maneira espontânea. A espontaneidade é um momento de liberdade pessoal quando, diante de situações problemas, e na exploração intuitiva, encontram-se as respectivas soluções para este problema.

O efeito da ação do jogo teatral é de extrema importância, pois define o que foi criado e observado através do jogo, através da expressão verbal e corporal, diante não realizado com alegria, animação e disposição. Um dos aspectos mais importantes na prática dos Jogos de Improviso é o desenvolvimento das potencialidades humanas, como a imaginação (CHACRA, 2007). A superfície de improvisar, vivenciar e experiência são fatores importantes aos indivíduos que jogam.

De modo geral, a prática de atividade física é considerada uma aliada no combate de variáveis doenças sendo assim, o jogo de improviso tende a contribuir e acrescentar nessas atividades, com o potencial de aproveitar tudo o que os jogos teatrais tende a oferecer.

6. COMPILAÇÃO DE JOGOS

O improviso caminha juntamente com a criatividade, Vygotsky (1996) relata que todo ser humano é capaz de imaginar, modificar, combinar e criar. Sendo assim, essa sessão acompanha propostas de jogos de improviso e teatrais para a utilização nas práticas de Educação Física para adultos, sendo esses jogos retirados de “Jogos Teatrais: O Fichário de Viola Spolin” (2006) e também do site “Teatro na escola” (2016).

1 – Profissão (Comunicação não verbal)

Objetivo: A atividade faz com que os participantes se expressem, fazendo-o com que percam a vergonha de fazer um gesto. Desenvolvendo atenção do observador e expressão corporal do que está desenvolvendo a imitação da profissão.

Desenvolvimento do jogo: Serão distribuídos pedaços de papel pra que cada integrante do grupo escreva nele uma profissão, os papeis serão dobrados e sorteados por cada pessoa. Todos um de cá vez deverá representar através da mímica a sua “profissão” para que o grupo adivinhe.

Materiais: Nenhum.

2 – A palavra é (Comunicação verbal)

Objetivo: A atividade faz com que os participantes busquem músicas na memória, tanto atuais quanto passadas, trabalhando a memória junto com lembranças de músicas através de uma palavra. Como um participante tem que tentar responder primeiro que outro faz com que pensem de maneira mais ágil e rápida, tentando lembrar a música com a palavra que foi dita.

Desenvolvimento do jogo: Semelhante a Mãe da Rua do Disco, esta brincadeira consiste em combinar música e memória. O mestre fala uma palavra e os servos cantam uma música com ela, o objetivo é um jogador cantar primeiro, assumindo o lugar de mestre e assim sucessivamente.

Materiais: Nenhum.

3 – Estátuas ABC (Expressão Corporal e criatividade)

Objetivo: Interação entre todos os participantes, pois irão formar estátuas na ordem alfabética ou até mesmo palavras, fazendo-o com que ocorra essa interação, expressão corporal, criatividade e que se ajudem entre si.

Desenvolvimento do jogo: Dançando pela sala ao ritmo da música, o coordenador desliga o som e avisa: “Estátua”. Todos imediatamente se transformam em estátuas e o coordenador informa que esta estátua será a letra A. Após a memorização detalhada do posicionamento, o prof. liga o som novamente e todos voltam a dançar livremente, a um novo comando, uma nova estátua será formada e terá a letra B e assim sucessivamente. Após terem feito algumas letras do alfabeto, o coordenador sugere que farão todas as estátuas na seqüência e vai ditando uma letra após a outra e o grupo formando as estátuas com agilidade. Outra sugestão dada é fazer no final o exercício no escuro observando o barulho feito com os pés.

Materiais: Som.

4 – Cabral (Atenção e criatividade)

Objetivo: Faz com que os participantes observem e tenham atenção e criatividade no decorrer da atividade para que se lembre de toda a história já contada, e formulem a continuação da história, podendo familiarizar com um fato já ocorrido.

Desenvolvimento do jogo: Através de um objeto pequeno que vai se passando de um para o outro, em roda, ao passa-lo vai repetindo frases sobre um fato ocorrido com o Cabral, que vai aumentando a cada volta percorrida pela roda. Esta frase é sempre ditada pelo líder, no caso o coordenador, da seguinte forma: 1) Este é o Cabral; 2) Este é o cachorro que mordeu Cabral; 3) Este é o pau que matou o cachorro que mordeu Cabral; 4) Este é o fogo que queimou o pau que matou o cachorro que mordeu Cabral; 5) Esta é a água que apagou o fogo que queimou o pau que matou o cachorro que mordeu Cabral e assim, sucessivamente.

Materiais: Caderno, toalha, bola ou qualquer outro objeto.

5 – Morte Súbita (Criatividade e expressão corporal)

Objetivo: A atividade faz com que os participantes associem objetos com o dia a dia do trabalho, tentando criar uma história para que vençam a brincadeira, mas ao mesmo tempo

impedindo que outro participante (morra). Assim, fazendo com que os participantes além de interagirem entre si, liberte sua criatividade e espontaneidade.

Desenvolvimento do jogo: Os participantes escolhem um objeto (que deverá ser fiscalizado) não letal. O objetivo é que cada participante, em algum momento da atividade, consiga arranjar um jeito de morrer por culpa do objeto. O jogador só vence o jogo se a sua morte fizer sentido. Perde quem morrer por último, o que faz com que um participante impeça a morte do outro. Exemplo: Cada um dos participantes tinham os respectivos objetos: pente, zíper e camisola. A cena foi em um escritório de trabalho com um trabalhador vestindo uma camisola que acabou dando alergia a ele, outro empregado querendo a aprovação do chefe no projeto de zíperes pontudos e o chefe que é viciado em pentear o cabelo. O participante cujo objeto é uma camisola acaba morrendo primeiro por uma alergia, já o outro cujo objeto é o zíper, morre tentando abrir a camisola (que por acaso, contém zíper), pois o mesmo perfura sua garganta e assim vão dando continuidade na cena.

Materiais: Qualquer objeto (não letal).

6 – Parte do todo (Energia, atenção e espontaneidade)

Objetivo: Este jogo desperta a espontaneidade e energia. Os participantes muitas vezes podem modificar a ideia original do primeiro jogador o que pode resultar em uma criação nova, podendo contribuir na atenção dos participantes na hora que forem entrar no jogo, para que sejam uma peça fundamental no que está sendo montado.

Desenvolvimento do jogo: Um jogador entra na área de jogo e torna-se parte de um grande objeto ou organismo (animal, vegetal ou mineral). Logo que a natureza do objeto se tornar clara para outro jogador, ele entra no jogo como outra parte do todo sugerido. O jogo continua até que todos os participantes estejam trabalhando juntos para formar o objeto completo. Os jogadores podem assumir qualquer movimento, som ou posição para ajudar a completar o todo. Exemplos incluem máquinas, células do corpo, relógios, mecanismos abstratos, constelações, animais.

Materiais: Nenhum.

7 – Contar até 20 (Atenção e concentração)

Objetivo: Desenvolver atenção e concentração e através do olhar tentar descobrir o número que a pessoa vai falar, observando que através de um olhar a pessoa pode passar uma mensagem.

Desenvolvimento do jogo: Em roda os jogadores devem contar até 20. Cada jogador acrescenta um número sem uma ordem definida. Se falarem juntos, começa tudo de novo. Só com o olhar deve-se perceber se pode falar ou não. O jogador deve ter prontidão para não deixar buraco muito tempo. Se demorarem a falar o próximo número, começa tudo de novo também.

Materiais: Nenhum.

8 – *Just Questions* (Agilidade, raciocínio e criatividade)

Objetivo: Atividade que sugere muita criatividade, podendo lembrar momentos passados e respondendo uma pergunta com outra pergunta, onde tem que ter raciocínio rápido.

Desenvolvimento do jogo: Divida a sala em palco e plateia. A princípio, chame dois alunos para participar do jogo, mas à medida que forem dominando o exercício aumente o número de participantes. Os participantes têm que improvisar cenas utilizando somente perguntas a partir de situações sugeridas pela plateia/professor. Exemplo: Sugere-se o tema "Titanic": O que aconteceu com o barco? - Ele não estava flutuando a um segundo atrás? - Não era você que estava no comando? E assim, sucessivamente, até todos os participantes se inserirem na atividade.

Materiais: Nenhum.

9 – Amigo e Inimigo (Atenção e relação com o espaço)

Objetivo: A atividade faz com que os participantes criem situações de conforto pra si próprio, mas terá dificuldades na situação, pois por coincidência o participante que é seu amigo, ele pode ter te escolhido como inimigo, então será difícil de criar a situação de conforto assim, estimulando um raciocínio rápido e ágil na “solução do problema”.

Desenvolvimento do jogo: Na roda cada jogador escolhe mentalmente um “amigo” e um “inimigo” no grupo. Quando o coordenador der início cada jogador deve se posicionar de

forma a estar sempre protegido pelo amigo, ou seja, o amigo deve estar entre você e o inimigo.

Materiais: Nenhum.

10 – O melhor presente (Caridade, compreensão e relação com o próximo)

Objetivo: Nessa atividade faz com que os participantes interagem entre si através dos cartões, e se sintam elogiados e especiais por serem escolhidos por uma qualidade que o papel aponta. Fazendo-o que no final ocorra uma solidariedade na divisão do presente.

Desenvolvimento do jogo: Embrulhe um presente, uma caixa de bombons ou algo que possa ser compartilhado e embrulhe com vários papéis de presente com um cartão para o amigo mais engraçado. Este amigo, ao abrir o presente, encontrará outro cartão e outro papel com os dizeres “Dê seu presente ao amigo mais inteligente”. Faça quantos cartões quiser ou precisar, mas o último deve ser “Dê seu presente para o amigo mais caridoso.” E esse, ao abrir, encontrará o cartão “Divida seu presente com todos”.

Materiais: Chocolates, caneta e papéis.

11 – Roda de ritmo e movimento (Criatividade e espontaneidade)

Objetivo: Atividade que sugere criatividade e muita espontaneidade, para que os indivíduos realizem sons e danças que mais se identificam, sem receio e preocupação com o que os demais vão pensar, pois todos estarão realizando os mesmos sons e gestos.

Desenvolvimento do jogo: Forma-se um círculo com os participantes; um deles vai ao centro e executa um movimento qualquer, acompanhado de um som e dentro de um ritmo que ele próprio inventa. Todos os (a) participantes o seguem, tentando reproduzir exatamente os seus movimentos e sons, dentro de um ritmo. Quem está no meio da roda desafia outro (a), que vai ao centro do círculo e lentamente muda de movimentos, de ritmo e de som. Todos seguem este segundo ator, que desafia um terceiro e assim sucessivamente.

Materiais: Som.

12 – Inter-relação de personagens (Inter-relação)

Objetivo: Nesta atividade os indivíduos interagem entre si, cooperando para que todos os indivíduos se encaixem na história ocorrendo relações interpessoais com os demais.

Desenvolvimento do jogo: Esta atividade pode ou não ser mudo. Um participante inicia uma ação. Um segundo aproxima-se e, através de ações físicas visíveis, relaciona-se com o primeiro de acordo com o papel que escolhe: irmão, pai, tio, filho, etc. O primeiro deve procurar descobrir qual o papel e estabelecer a inter-relação. Seguidamente, entra um terceiro ator que se relaciona com os dois primeiros, depois um quarto e assim sucessivamente.

Materiais: Nenhum.

13 – Amor, ódio, amor (Relação, afeto e compreensão com o próximo)

Objetivo: No final da atividade fazer um bate papo para que os indivíduos troquem suas experiências. Sendo que a atividade relata ocasiões do dia a dia, onde os sentimentos perante todo o tempo estão sendo relativos, por causa de problemas, estresses, afetos, etc.

Desenvolvimento do jogo: Dividir o grupo em duplas. A dupla deverá esboçar sentimentos de amor recíproco. O sentimento deve ser expresso através da conversa entre a dupla, “olá como você está, e sua família, seu emprego, etc.” O sentimento vai aumentando, até que o mediador (a) da atividade indicará que este deve se transformar aos poucos em ódio, sendo expresso através de conversas também, “você me estressa demais, não consigo ficar perto de você, etc.” Após atingir certo grau do sentimento de “ódio”, retornar a demonstração de amor pelo (a) companheiro (a). O comando do mediador irá determinar os momentos de “amor e ódio” na conversa.

Materiais: Nenhum.

14 – Troca de máscaras (Interação, autonomia, compreensão)

Objetivo: Esta atividade faz com que um indivíduo conheça o dia a dia do outro, dificuldades enfrentadas, problemas, soluções que o indivíduo busca para mudar certas circunstâncias, e após poder se colocar no lugar do outro, enxergar além do que a pessoa assemelha.

Desenvolvimento do jogo: O grupo será dividido em duplas. Uma pessoa da dupla deverá representar o papel de patrão à outra o empregado que vai pedir aumento, este se comportará

como tal, podendo perguntar como vai a família, a saúde, o preço da cesta básica, etc. Depois de exercerem um papel trocar os papéis.

Materiais: Nenhum.

15 – Ilustrar uma história (Interação, criatividade e espontaneidade)

Objetivo: Nesta atividade faz com que o contador da história relembre um momento marcante da sua vida e os demais, além de participar da interação e encenação da cena, conhecem uma história que marcou a vida de um colega, e podem assemelhar com alguma lembrança passada.

Desenvolvimento do jogo: Um indivíduo ficará responsável por contar uma história que lhe aconteceu na sua vida pessoal, e no decorrer da história outros indivíduos encenam as cenas que estão sendo contadas. O número de indivíduos a encenarem, será de acordo com a história que está sendo contada. Depois da encenação, a pessoa que teve a sua história encenada deve compartilhar com o grupo qual a diferença entre a forma que a pessoa encenou a história e como foi o desenvolvimento da história real.

Materiais: Nenhum.

16 – Quebra da Repressão (Interação e compreensão)

Objetivo: Nesta atividade faz com que os indivíduos se coloquem no lugar do próximo, tendo empatia para que resolvam o problema da opressão, refletindo sobre as diferenças e particularidades que o indivíduo tenha de resolver um problema, no caso a opressão.

Desenvolvimento do jogo: A atividade é semelhante a “ilustrar uma história”, mas essa o indivíduo conta uma história de opressão que já tenha vivenciado, e os alunos que encenam reagem a essa opressão.

Materiais: Nenhum.

17 – Modificando a emoção (Emoção, comunicação corporal)

Objetivo: Esta atividade faz com que os indivíduos percebam as emoções e compreendem o sentimento que a pessoa que está interpretando a cena está vivenciando no momento,

buscando-o conciliar com o dia a dia onde pessoas passam emoções não verbais que muitas das vezes não são percebidas.

Desenvolvimento do jogo: O jogador desfaz aquilo que fez mostrando o sentimento transformado por meio da mesma utilização e manipulação. Um indivíduo será responsável por interpretar a cena. Por exemplo: uma garota se veste para sair para uma festa. Ela mostra alegria ou apreensão através da maneira como tira o vestido do armário. Depois de saber que a festa foi cancelada, ela mostra desapontamento ou alívio. E assim, irão trocando os comandos, e as emoções.

Materiais: Nenhum.

18 – Contato (Comunicação verbal e não verbal)

Objetivo: Essa atividade permite que haja mais envolvimento entre os jogadores, desenvolvem preocupação e afeto de como tocar na pessoa e através do contato corporal enfatizam relacionamentos de afeto.

Desenvolvimento do jogo: Dois ou mais jogadores estabelecem Onde, Quem e o quê. Cada jogador deve fazer contato físico direto (tocar) com seu parceiro cada vez que uma nova frase ou pensamento é introduzido. A cada mudança no diálogo deve ser feito um contato físico direto. Os jogadores são responsáveis pelos seus próprios diálogos e contatos. Comunicações não verbais (acenos, assobios e etc.) podem ser aceitos. No decorrer da atividade faça modificações no comando “não faça contatos com as mãos”, “não faça contato duas vezes no mesmo lugar”.

Materiais: Nenhum.

19 – Caiu em mim (descontração e lazer)

Objetivo: A brincadeira permite que os indivíduos reflitam sobre “Aquilo que você não quiser para si não deve desejar para os outros”

Desenvolvimento do jogo: Todos os participantes fiquem assentados em círculo, o professor distribuirá papéis e lápis para cada participante. Cada pessoa escreverá no seu papel alguma coisa que o vizinho da direita realizasse. Pode ser qualquer coisa: imitar alguém, cantar uma

música, imitar um animal, etc. Deverão assinar o nome nos papéis. Após o professor recolher os papéis, entregará para a própria pessoa que escreveu e ela realizará o que próprio escreveu.

Materiais: Papeis, lápis ou canetas.

20 – Criando a cena (criatividade e cooperação)

Objetivo: Trabalhar o Onde e O quê da cena assim, fazendo que durante o debate após o jogo, os participantes desenvolvam um senso crítico perante o que foi apresentado, comprando com fatos reais do dia a dia.

Desenvolvimento do jogo: Divida a turma em grupos de quantidades iguais de alunos. Proponha a encenação de uma cena cotidiana: fila de ônibus, feira livre, sala de espera de dentista, almoçando em restaurante entre outras. Deixe os grupos decidirem o enfoque a ser dado à situação proposta. Num tempo determinado para cada grupo, as equipes criam a cena e depois apresentam para os demais grupos. Ao final das apresentações faça um debate que enfoque as semelhanças e diferenças entre imitação e realidade.

Materiais: Nenhum.

7. METODOLOGIA

Foi utilizado um grupo focal como método de obtenção dos resultados sendo uma pesquisa qualitativa. Para Veiga e Gondim (2001) grupo focal pode ser definido como um meio de percepção do processo de construção das percepções, atitudes e representações sociais de grupos humanos. Sendo assim, o grupo focal foi determinante para a realização do trabalho, onde foram utilizados para a discussão e conclusão do trabalho.

O método foi desenvolvido a partir das seguintes categorias: amostra, plano de intervenção e análise de dados. O critério da amostra escolhida foi de acordo com a faixa etária exposta no decorrer do trabalho, sendo essa idade adulta. O plano de intervenção continua 60 minutos de aula, sendo esses compostos por quatro jogos, que foram desenvolvidos no decorrer de cada intervenção, sendo que cada intervenção era composto por um plano tendo eles objetivos diferentes do anterior. O grupo de intervenção composto por quatro membros sendo eles, dois mediadores da intervenção, um responsável por captar as imagens através de filmagem na íntegra e um responsável por escrever em um diário de

campo das observações feitas no decorrer da aula, esse o autor do trabalho. Já a análise de dados foi realizada de forma qualitativa, divididas em 3 categorias; adesão da turma, nível de engajamento e frases-chave colhidas no grupo focal através de uma roda de conversa realizada após as intervenções.

7.1 AMOSTRA

A amostra é caracterizada pela turma de Técnico subsequente em secretariado, 2º módulo, turma 2M2 no período noturno no Instituto Federal de Brasília IFB, localizada na Área Especial 2, S/N, Bairro São Bartolomeu - São Sebastião/DF. A turma é composta por 22 indivíduos dentre os quais são 21 mulheres e 1 homem com idade variável entre 22 a 48 anos. Na qual, no curso de secretariado no instituto os alunos não realizam aula de Educação Física.

7.2 PLANO DE INTERVENÇÃO

Plano de aula 1

Local: Instituto Federal de Brasília – IFB, *campus* São Sebastião.

Turma: Adulta

Duração: 60 minutos

Professores: Raul Fontinele, Marcos Araújo, Mateus Mota e Matheus Martins

Tema: Jogos Teatrais na Educação Física para adultos

Objetivo geral: Introduzir o teatro de improviso na Educação Física através dos jogos teatrais na idade adulta.

Objetivos específicos:

- Desenvolver a atenção

- Potencializar o raciocínio lógico rápido e o tempo de resposta

- Promover a socialização

- Desenvolver capacidade de expressão corporal

- Estimular a criatividade e o improviso.

Conteúdo:

- Jogos teatrais

Jogos:

- Cabral

Através de um objeto pequeno que vai se passando de um para o outro, em roda, ao passa-lo vai repetindo frases sobre um fato ocorrido com o Cabral, que vai aumentando a cada volta percorrida pela roda. Esta frase é sempre ditada pelo líder, no caso o coordenador, da seguinte forma: 1) Este é o Cabral; 2) Este é o cachorro que mordeu Cabral; 3) Este é o pau que matou o cachorro que mordeu Cabral; 4) Este é o fogo que queimou o pau que matou o cachorro que mordeu Cabral; 5) Esta é a água que apagou o fogo que queimou o pau que matou o cachorro que mordeu Cabral e assim, sucessivamente.

- Estátua ABC

Dançando pela sala ao ritmo da música, o coordenador desliga o som e avisa: “Estátua”. Todos imediatamente se transformam em estátuas e o coordenador informa que esta estátua será a letra A. Após a memorização detalhada do posicionamento, o prof. liga o som novamente e todos voltam a dançar livremente, a um novo comando, uma nova estátua será formada e terá a letra B e assim sucessivamente. Após terem feito algumas letras do alfabeto, o coordenador sugere que farão todas as estátuas na sequência e vai ditando uma letra após a outra e o grupo formando as estátuas com agilidade. Outra sugestão dada é fazer no final o exercício no escuro observando o barulho feito com os pés.

- Amigo e Inimigo

Na roda cada jogador escolhe mentalmente um “amigo” e um “inimigo” no grupo. Quando o coordenador der início cada jogador deve se posicionar de forma a estar sempre protegido pelo amigo, ou seja, o amigo deve estar entre você e o inimigo.

- Contato

Dois ou mais jogadores estabelecem Onde, Quem e o quê. Cada jogador deve fazer contato físico direto (tocar) com seu parceiro cada vez que uma nova frase ou pensamento é introduzido. A cada mudança no diálogo deve ser feito um contato físico direto. Os jogadores são responsáveis pelos seus próprios diálogos e contatos. Comunicações não verbais (acenos, assobios e etc.) podem ser aceitos. No decorrer da atividade faça modificações no comando “não faça contatos com as mãos”, “não faça contato duas vezes no mesmo lugar”.

Recursos materiais: Som

Avaliação:

A avaliação será realizada de forma processual, por meio da observação permanente do professor que deverá estar atento a realização, participação, comportamento e desenvolvimento dos alunos durante a aula. Analisando juntamente com os demais professores se os objetivos da aula estão sendo alcançados através das atividades realizadas e uma auto avaliação que será realizada pelos alunos durante a roda de conversa no fim da aula.

Os jogos teatrais têm de ter o pensamento de simplificar e estimular os conhecimentos individuais, grupais e espaciais dos indivíduos que estão em cena, sendo assim, as atividades realizadas nesse primeiro plano de aula englobam a participação e entrosamento dos participantes através de atividades grupais que são sugeridas no plano, diante mão o trabalho e desenvolvimento da memória, aprimoração do poder de concentração, a confiança e socialização. Perante isso, a primeira atividade “Cabral”, despertam tanto a atenção quanto a criatividade dos participantes no decorrer da atividade, pois tendem a formular a continuação da história que está ocorrendo durante a atividade. A segunda atividade “Estátua ABC”, faz com que os participantes tenham interação através da formação de estátua, assim podendo um participante ajudar o outro, além demais a expressão corporal é envolvida na formação das estátuas. Já a terceira atividade proposta é “Amigo e Inimigo”, onde os participantes tendem a desenvolver uma situação de conforto para si, mas para que isso aconteça, terão que ter um raciocínio rápido assim, trabalhando o poder da concentração. A quarta atividade do plano “Contato” que consiste em ter contato com os demais participantes, faz com que os indivíduos estabeleçam laços de contatos com o outro, onde têm o entrosamento dos participantes e reconhecimentos grupais e de afeto através do contato.

Plano de aula 2

Local: Instituto Federal de Brasília - IFB, *campus* São Sebastião

Turma: Adulta

Duração: 60 minutos

Professores: Raul Fontinele, Marcos da Silva Araújo, Mateus Mota e Matheus Martins

Tema: Jogos Teatrais na Educação Física para adultos

Objetivo geral: Introduzir o teatro de improviso na Educação Física através dos jogos teatrais na idade adulta.

Objetivos específicos:

- Promover a socialização
- Desenvolver capacidade de expressão corporal
- Estimular a criatividade e o improviso.
- Promover a cooperatividade

Conteúdo:

- Jogos teatrais

Jogos:

- Profissão

Serão distribuídos pedaços de papel pra que cada integrante do grupo escreva nele uma profissão, os papeis serão dobrados e sorteados por cada pessoa. Todos um de cá vez deverá representar através da mímica a sua “profissão” para que o grupo adivinhe. “A turma será dividida em 6 grupos de quantidades iguais de alunos, sendo assim cada grupo representará uma profissão”.

- Ilustrar uma história

Um indivíduo ficará responsável por contar uma história que lhe aconteceu na sua vida pessoal, e no decorrer da história outros indivíduos encenam as cenas que estão sendo contadas. O número de indivíduos a encenarem, será de acordo com a história que está sendo contada. Depois da encenação, a pessoa que teve a sua história encenada deve compartilhar com o grupo qual a diferença entre a forma que a pessoa encenou a história e como foi o desenvolvimento da história real.

- Caiu em mim

Todos os participantes fiquem assentados em círculo, o professor distribuirá papéis e lápis para cada participante. Cada pessoa escreverá no seu papel alguma coisa que o vizinho da direita realizasse. Pode ser qualquer coisa: imitar alguém, cantar uma música, imitar um animal, etc. Deverão assinar o nome nos papéis. Após o professor recolher os papéis, entregará para a própria pessoa que escreveu e ela realizará o que próprio escreveu.

- O melhor presente

Embrulhe um presente, uma caixa de bombons ou algo que possa ser compartilhado e embrulhe com vários papéis de presente com um cartão para o amigo mais engraçado. Este amigo, ao abrir o presente, encontrará outro cartão e outro papel com os dizeres “Dê seu presente ao amigo mais inteligente”. Faça quantos cartões quiser ou precisar, mas o último deve ser “Dê seu presente para o amigo mais caridoso.” E esse, ao abrir, encontrará o cartão “Divida seu presente com todos”. Antes de entregar o presente para o amigo, fazer uma imitação ou gesto que esse amigo representa, assim fazendo-o com que a turma descubra antes mesmo de ser identificado quem será o aluno presenteado.

Recursos materiais: Papel e lápis.

Avaliação:

A avaliação é realizada de forma processual, por meio da observação permanente do professor que deverá estar atento a realização, participação, comportamento e desenvolvimento dos alunos durante a aula. Analisando juntamente com os demais professores se os objetivos da

aula estão sendo alcançados através das atividades realizadas e uma auto avaliação que será realizada pelos alunos durante a roda de conversa no fim da aula.

Após observar e analisar a turma na primeira intervenção, este segundo plano de aula contém atividades que englobam e aprimoram atividades grupais de grande compreensão e cooperação dos indivíduos entre si. Sendo assim, a primeira atividade “Profissão”, faz com que os participantes desenvolvam criatividade, expressão corporal e a atenção na criação e observação da cena. Na segunda atividade “Ilustrar uma história”, faz com que os indivíduos tenham compreensão na história contada criatividade na execução da cena, assim podendo entender uma história que marcou a vida de seu colega. A terceira atividade do plano é “Caiu em mim”, está atividade consiste em os participantes refletirem sobre o que deseja ao próximo. Já a quarta atividade “O melhor presente”, engloba todos os objetivos do plano de aula, podendo através dessa brincadeira desenvolver laços de afetos e contatos entre os participantes, tanto em questão de compreensão quanto na generosidade em dividir entre todos por igual o presente.

7.3 ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados são de natureza qualitativa, sendo consideradas as seguintes categorias de conteúdos: adesão da turma, nível de engajamento, frases-chave colhidas no grupo focal, realizado imediatamente após a intervenção.

8. RESULTADOS E DISCUSSÃO

8.1 ADESÃO

Neste primeiro dia de intervenção além dos 22 alunos que tinham da turma 2M2, tinham outros 4 alunos de outra turma de secretariado repondo aula, assim tendo um total de 26 alunos presentes em sala, sendo que desses 26 alunos apenas 2 eram do sexo masculino. O primeiro jogo sendo ela “Cabral”, todos os 26 alunos participaram e no decorrer da atividade a aluna M.S. saiu de sala, assim relatando que o ar condicionado estava incomodando. O segundo jogo “Estátua” ocorreu com a participação dos 25 alunos, a aluna M.S. mesmo com o problema do ar condicionado resolvido preferiu ficar de fora da atividade, sentada no fundo da sala assistindo a atividade. Já o terceiro jogo “Amigo e Inimigo” os alunos tiveram bastante dificuldade em compreender, após os professores terem explicado a partir de exemplos a turma conseguiu assimilar a atividade. O quarto e último jogo aplicado da 1º

intervenção foi o “Contato”, onde após o começo da atividade 2 alunas saíram da sala para irem ao banheiro e não retornaram mais, totalizando 24 alunos participando da atividade do início ao fim.

Na segunda intervenção foram feitas a sequência de quatro jogos sendo esses, jogos diferentes da primeira intervenção. Nesta segunda intervenção o primeiro jogo “Profissão” teve início com apenas 15 indivíduos sendo todas mulheres, a quantidade de alunos estava reduzida, pois muitos dos alunos da turma não tinham chegado ainda, sendo que dessas 15 alunas, apenas 12 participaram da atividade, as outras 3 alunas relataram que estavam cansadas por esse motivo não iam participar, sendo assim ficaram sentadas fora da roda conversando entre si. O segundo jogo “Ilustrar uma história” chegaram mais alunos na turma, sendo eles o aluno A. sendo o único homem da turma, nesta atividade os alunos tiveram dificuldades em entender como se daria à dinâmica, então um dos professores usou um exemplo para que a turma entendesse. O terceiro jogo “Caiu em mim” teve um número de participantes maior, totalizando 15 alunos, sendo alguns que tinham chegado ao decorrer da aula, os alunos participaram do começo até o final da atividade. O quarto jogo, todos os alunos que estavam na sala participaram do início ao fim da atividade, este jogo visava uma confraternização da turma como uma última atividade inclusive a professora responsável pela turma participou, totalizando 23 participantes. Nesta atividade a turma estava mais à vontade, assim ocorrendo interação de todos os alunos até mesmo dos que não tinham participado das atividades anteriores.

Na primeira intervenção pelo fato de terem quatro alunos de outra turma repondo aula a quantidade de alunos nas atividades foram maiores que na segunda intervenção, percebendo-se também que na segunda intervenção tivemos mais alunos que não quiseram participar das atividades propostas, assim acarretando um número de participantes menores que a primeira intervenção.

8.2 NÍVEL DE ENGAJAMENTO

No primeiro jogo a turma demorou um pouco para compreender o sentido da atividade, mas após terem feito uma primeira rodada foi entendido. O que chamou atenção na turma que de certa maneira todos os alunos interagem entre si, até mesmo com os alunos de outra turma que estavam repondo aula, sendo assim no decorrer da atividade todos os alunos se ajudavam na lembrança da história, até mesmo os alunos que já tinham passado sua vez

não dispersava, pois estavam ajudando os outros colegas a lembrarem do que já tinha sido dito. No segundo jogo a turma se mostrou bastante engajada novamente, mas com receio em fazer as estátuas. Assim, os professores apagaram as luzes fazendo com que os alunos se sentissem mais a vontade, assim que a luz acendia que os alunos paravam em estátua, foi perceptível que os alunos agiam de forma mais natural, tornando a atividade extrovertida e engraçada. O aluno K. sendo um aluno que estava repondo aula apresentava-se bastante acanhado com dificuldades na realização de suas expressões corporais, foi visto que as expressões do aluno K. eram as mais comuns, quando comparado com os demais alunos. No terceiro jogo os alunos riam bastante, pois eles se entrelaçavam entre si. A aluna B. se destacou nessa atividade pela facilidade em que quando a brincadeira era interrompida para os alunos tentarem descobrir quem os tinha escolhido como amigo e inimigo essa aluna acertava em todas as vezes que lhe perguntavam, sendo que outros alunos só acertavam o amigo, e raramente o inimigo. O quarto jogo na escolha de 1 participante para ir a frente criar a história, a maioria da turma apontou para o mesmo aluno, sendo o aluno A. que de fato é um aluno engraçado e querido pela turma, em sua execução da história pude perceber que ele é bastante criativo, pois sua história deixava claramente definido o “onde, quem e o quê” da atividade, assim facilitando o entendimento da turma. Após os alunos terem descobertos os três sentidos da cena, a aluna D. por vontade própria se ofereceu para criar a história, sendo também uma aluna bastante criativa que buscou recursos em sala de aula como “cadeira, ar condicionado, entre outros”, na interpretação da história que estava sendo contada. No decorrer da história foi notório que a aluna D. se ofereceu para realizar uma cena que é comum em sala, pois na história ela representava a rotina que o aluno A. faz quando chega em sala. Assim, a história contava que o aluno A. chegava atrasado em sala e logo que chegava ligava o ar condicionado, pois tem o controle do ar condicionado em sua mochila, e só sentava em seu lugar após ligar o aparelho de ar condicionado. Desta forma, foi uma história engraçada e fácil de percepção para a turma, pois é uma história rotineira e extrovertida para a turma.

Nessa segunda intervenção, no primeiro jogo a turma foi dividida em quatro grupos sendo compostos por 3 alunas cada grupo, os grupos se organizavam entre si para elaborarem as mímicas das profissões, entre esses grupos dois se destacaram pela criatividade na hora de interpretar as profissões, usando métodos, materiais e objetos que tinham na sala “cadeira, lixeira, entre outros”, sendo que na hora da interpretação esses dois grupos criavam uma cena para que as 3 participantes do grupo participassem. Neste segundo jogo a própria turma se

dividiu sendo que apenas 5 alunos encenavam a história e 2 contavam, sendo que os outros alunos que estavam sem encenar alguns ajudavam na história, outros estavam dispersos fazendo outras coisas, mexendo no celular ou conversando entre si. A princípio nessa atividade o aluno A. que destaca por ser o homem da turma, chegou à sala já participando da atividade, demonstrando assim o mesmo aspecto da primeira intervenção, um aluno participativo e presente em todas as atividades, além do mais sendo um aluno extrovertido, fazendo-o com que os demais alunos se animem com sua presença. No terceiro jogo o que chamou atenção foi o desespero e o barulho dos alunos quando ficaram com o mesmo papel, se destacando a aluna C. por ter colocado em seu papel “dançar na boquinha da garrafa” e ela própria ter que dançar, o olho desta aluna lagrimejava do tanto que ela ria na hora de fazer a própria imitação e os demais alunos gargalhavam dela e até mesmo por terem que fazer o que próprio escreveu. Sendo que o A. imitou um “macaco com coceira e diarreia”, fazendo com que os alunos gritassem de rir por sua imitação. Neste quarto e último jogo o que se destacou foi todos os alunos terem participado, por ser uma atividade de confraternização com a turma. Assim, a atividade foi marcada pela ansiedade dos alunos em quererem receber o presente que estava com algum aluno da turma, sendo assim, teve alunos que se ofereciam quando a pessoa lia o papel “sou eu que vou ganhar”, e ficaram surpresos quando o último aluno tinha que dividir o presente com todos da turma, sendo ele o aluno generoso. Podendo ressaltar também, que a aluna G. no caso a aluna generosa, na divisão do presente, sendo esse um bombom, ela entregou um por um na mão de cada aluno, assim se mostrando uma pessoa generosa.

Além da quantidade de alunos, podemos perceber mudanças que ocorreram da primeira para a segunda intervenção, destacando-se que como ocorreu na primeira intervenção à participação de alunos específicos esses mesmos participaram da mesma forma na segunda intervenção podendo assim, ter contribuído na participação dos demais alunos, assim ocorrendo à espontaneidade e interação dos alunos.

8.3 PONTOS FOCAIS

C. “As atividades fizeram com que a turma interagisse entre si, até com os demais alunos que não são da turma, podendo observar mais um ao outro, sendo que por mais que a turma se conheça não aconteça isso normalmente”.

A aluna C. no decorrer da aula era umas das alunas mais participativas, que se empenhava por igual independente das atividades, assim podendo aproveitar e ser contemplada por ter compreendido e aproveitado o que as atividades tinham como objetivo.

A. “Pude observar um pouco do corpo humano, o que ele fala e expressa, tanto na brincadeira do “contato” quanto na da “estátua”, onde podemos nos expressar e se comunicar através da expressão corporal”.

Por ser um dos dois únicos homens que tinham na turma, de maneira alguma ficou tímido com alguma atividade, pelo contrário era um dos alunos que mais se entregavam, participava e agia de maneira natural nas atividades, podendo perceber a grandeza que o corpo humano tem de se comunicar através de gestos.

T. “As atividades fizeram com que trabalhássemos muito com a memória, onde nós adultos, temos dificuldades em relação à memória, pois somos muito esquecidos”.

O assunto trabalhar com memória estava em um dos objetivos do plano de intervenção, podendo assim através do relato de uma aluna que participou das quatro atividades, analisar e percebe que foi um objetivo alcançado, principalmente através da primeira e segunda atividade realizada pelos alunos.

C.A. “Quando trabalhamos com o corpo e com os gestos, é perceptível que nossa mente consiga assimilar as coisas com facilidade”.

Diante dos jogos realizados pelos alunos por incentivarem com que utilizassem a expressão corporal como um método de comunicação, é possível perceber que os alunos alcançaram os objetivos que foram propostos nas atividades, fazendo-o com que os alunos agissem de forma espontânea na execução dos jogos.

P. “As atividades fizeram de certa maneira com que esquecermos o dia a dia estressante que tivemos até aqui”.

Os jogos aplicados foram capazes de contribuir na distração dos alunos perante as atividades feitas diariamente. Atividades essas de trabalho, trânsito entre outras responsabilidades que normalmente são rotineiras e estressantes, assim podendo ter adultos fechados consigo mesmo e através dos jogos aplicados naquele momento fez com que os participantes deixassem a rotina de lado e agissem de maneira natural e espontânea.

S. “A brincadeira alivia o estresse e o cansaço do dia a dia”.

Como já dito anteriormente, os jogos feitos pelos alunos foi um momento de descontração, onde na idade adulta raramente em meio às responsabilidades diárias ocorre momentos de espontaneidade, socialização e descontração.

K. “A aula foi bastante contagiante, pois fez com que a turma interagisse e participasse por se sentir a vontade”.

Os jogos aplicados fizeram com que a turma interagisse entre si, tornando a aula contagiante através da maneira com que os alunos realizaram os jogos tornando esta maneira uma forma espontânea.

A. “Essa aula foi de bastante reflexão até para si mesmo, onde pegamos o próprio papel que queríamos que outro colega fizesse a prenda. Sendo, uma dinâmica bem interessante, pois foge do contexto da Educação Física que vimos na escola, assim conseguiram envolver a maioria da turma nas atividades”.

Esta atividade relatada fez com que os alunos pensassem sobre “aquilo que você não quiser para si não deve desejar para os outros”, assim contribuindo para uma reflexão social dos alunos, que raramente é vista em alguma aula feita por eles e até mesmo nas aulas de Educação Física que já fizeram anteriormente.

T. “Nunca gostei muito de Educação Física, pois os professores que eu tinha só jogavam a bola pra gente, e a partir dessas atividades me fez olhar diferente para a Educação Física. Então, espero que vocês como professores possam levar esses tipos de jogos nas escolas em que vocês passarem, conseguindo levar atividades reflexivas e de interação igual tivemos nessas duas aulas”.

A aluna que fez esse relato, nas atividades percebia que ela estava muito ligada com tudo que estava sendo feito, participando de todas as atividades nas duas aulas. Com isso, é possível perceber que as atividades fazem parte de um papel complementar da Educação Física, partindo de uma maneira diferente do que a Educação Física tem como padrão, ocorrendo ajuda na busca da participação e interesse dos alunos em querer realizar as atividades que foram propostas, perante ao que a Educação Física marcou para essa aluna.

L. “Gostaria de parabenizar vocês pelas aulas e pelo tema escolhido, é um assunto que através do trabalho de vocês podem contribuir muito para a formação de todos que participaram e para a formação de outros profissionais de Educação Física que queiram aprofundar mais nessa área”.

É um relato de extrema importância, pois percebe-se que é algo novo para muitos dos alunos que participaram das atividades. Assim, podendo contribuir nas aulas de Educação Física como já dito, como um papel complementar, que busca a interação, compreensão e demais outras contribuições que agregarão no conhecimento do educador que está utilizando o método de ensino e para os contribuintes que estão participando.

Diante disso, é importante ressaltar a colaboração da turma perante todas as atividades, sendo assim, possibilitando alcançar os objetivos propostos nos planos de intervenção.

9. CONCLUSÃO

O desenvolvimento do recente estudo possibilitou uma análise de como os jogos teatrais podem contribuir no desenvolvimento do indivíduo adulto. Nessa idade através de diversas mudanças e responsabilidades o adulto tem necessidade de ajuda, de calor humano, sendo nítido que os jogos teatrais têm o papel de unir e proporcionar uma melhor interação dos alunos. Pode se destacar que os objetivos destes jogos nesta faixa etária é justamente proporcionar a socialização, interação, cooperação e espontaneidade, visto que suas características não são excludentes, mas sim de inclusão.

Depreende-se que os jogos teatrais se sobressaem como um caminho pedagógico válido em vínculo aos modelos pedagógicos já inseridos na Educação Física. É imprescindível a ênfase nos valores humanos despertados através desta prática, que devem ser trabalhados de forma constante para benefício dos indivíduos adultos e variadas faixas etárias.

10. REFERÊNCIAS

AQUILINO, W. S. (2006a). **Family relationships and support systems in emerging adulthood**. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 193–217). Washington, DC: American Psychological Association.

BAECHLE, T. R; Groves, B. R. **Fundamentos do treino de força e do condicionamento**. 3 ed. Rio de Janeiro: Manole, 2009.

BERGER, Kathleen S. **O desenvolvimento da pessoa: da infância à terceira idade**. Rio de Janeiro: LTC, 2003.

BOAL, A. **200 Exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro**. 12 ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1995.

BOAL, Augusto. **O Teatro Como Arte Marcial**. Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

BOUCHARD, Claude. SHEPHARD, Roy. J and STEPHENS. **Physical Activity, Fitness and Health**, Consensus Statement Human Kinetics Publishers. 1993.

CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research**. Public health Reports. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.

CHACRA, S. **Natureza e sentido da improvisação teatral**. São Paulo: Perspectiva, 2007.

ERIKSON, E.H. **Childhood and Society**. (2nd ed.). New York: Norton, 1963.

ERIKSON, E. **Identity, Youth and Crisis**. New York. Norton, 1968.

ERIKSON, E. H. **Identidade, Juventude e Crise**. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1976.

FROMM, E. (1955). **The sane society**. New York: Rinehart.

FUCHS, A. C. M. **Improvisação Teatral e Descentração**. 2005. 91f. Dissertação (Mestrado em Educação) – UFRGS; Porto Alegre.

KOUDELA, I. D. **Jogos Teatrais**. 5. ed. São Paulo: Perspectiva, 2004.

KOUDELA, I. D. **Jogos Teatrais**. 7. ed. São Paulo: Perspectiva, 2011. 155p.

MELLO & TEIXEIRA, MB. **Depressão em Idosos**. São Paulo: Revista Saúde, 2011.

NAPIER, Mick. **Improvise**. Scene from the inside out. Portsmouth, NH, EUA: Heinemann, 2004.

Organização Mundial da Saúde – OMS, 2018. Disponível em: <<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias>> Acesso em 12 de set. 2018.

PAPALIA, Diane; FELDMAN, Ruth. **Desenvolvimento humano**. 12ª. ed. Porto Alegre – RS: AMGH Editora Ltda., 2013. 800 p.

SALMELA-ARO, K, Aunola, K., & Nurmi, J. **Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up**. Journal of Adolescent Research, 22(6), 2007, 690 - 715.

SILVA, Ana Lucia da. **Do Ensinar e do Aprender Teatro: a improvisação teatral e o processo criativo na sala de aula**. (Mestrado Profissional em Arte) - Universidade Federal da Bahia, Salvador – BA, 2015.

SOLER, Reinaldo. **Jogos Cooperativos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

SPOLIN, V. **Improvisation for the Theater**. United States of America: Northwestern, 1999.

SPOLIN, Viola. **Improvisação para Teatro**. Coleção Estudos. 4 ed. São Paulo, SP: Perspectiva, 2001.

SPOLIN, Viola. **Jogos Teatrais: O Fichário de Viola Spolin**. 1 ed. São Paulo, SP: Perspectiva, 2001.

SPOLIN, Viola. **O Jogo Teatral no Livro do Diretor**. 4 ed. São Paulo, SP: Perspectiva, 2004.

SPOLIN, V. **Jogos Teatrais na sala de aula: um manual para o professor**. São Paulo: Perspectiva, 2008b.

TEATRO NA ESCOLA. **Jogos e exercícios teatrais**, 2016. Disponível em: <<http://www.teatronaescola.com/index.php/planeje-sua-aula/jogos-e-exercicios-teatrais?start=60>>. Acesso em: 18 ago. 2018.

VAZ, S. F. A., & GASPAR, N. M. S. **Depressão em idosos institucionalizados no distrito de Bragança**. Revista de Enfermagem Referência, (4), 49-58. Mello E & Teixeira MB. DEPRESSÃO EM IDOSOS. São Paulo: Revista Saúde, 2011.

VEIGA, L. & GONDIM, S.M.G. (2001). **A utilização de métodos qualitativos na ciência política e no marketing político**. Opinião Pública. 2 (1), 1-15.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1996.