



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação Física

CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**JOGOS TEATRAIS E CONSCIÊNCIA CORPORAL NA
VIDA ADULTA TARDIA: UMA MOTIVAÇÃO PARA QUE
O IDOSO BRINQUE E CRIE.**

Matheus Martins de Souza

Brasília - DF

2019

Matheus Martins de Souza

**JOGOS TEATRAIS E CONSCIÊNCIA CORPORAL NA VIDA
ADULTA TARDIA: UMA MOTIVAÇÃO PARA QUE O IDOSO
BRINQUE E CRIE.**

**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 Prof. Dr. Leonardo Lamas Leandro
Ribeiro.**

Brasília – DF

2019

EPÍGRAFE

“Gosto do mal feito, do cinismo, do improviso... Gosto do que constrange. Porque isso derruba as máscaras e revela a alma”

(Leleli Santos)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me ajudado e guiado até aqui, só ele sabe tudo que passei. Agradeço minha família, especialmente meu exemplo que é minha mãe que sempre me ajudou como pode e me deu a melhor educação possível, foi ela que sempre esteve comigo e nunca me deixou faltar nada. Agradeço minha irmã, meu pai, minhas tias e tios e minhas avó e vô que nem sempre concordaram com minhas escolhas, mas sempre aceitaram e respeitaram.

Aos meus professores que me auxiliaram e me ajudaram a chegar até aqui, contribuindo para a minha formação acadêmica e enriquecimento como ser humano. Um agradecimento especial ao meu orientador Leonardo Lamas que me ajudou e auxiliou durante muito tempo para que eu pudesse ter uma visão diferente sobre o que é a Educação Física e as variadas formas como podemos lidar com ela.

Aos meus amigos que independente de brigas ou discussões sempre estiveram comigo, sendo a Rayssa Pinheiro uma amiga que o Ensino Fundamental me deu para o resto da vida e que sempre me deu bons conselhos e me incentivou a seguir aquilo que acredito. Ao Marcos Araújo que desde o Ensino Médio seguimos como irmãos que sempre se ajudam e torcem pelo sucesso um do outro, sendo campeões por onde passam. Aos meus amigos Hugo Neves, André Gonçalves e Vitor Mateus que apesar da rotina do dia-a-dia atrapalhar sempre me apoiaram e ajudaram. Aos meus amigos de graduação Leonardo Rezende, Willy Alexandre, Ricardo Marques, Junio Ribeiro e Marcus Mendonça que estão comigo a anos me enchendo de orgulho, ou não. Ao meu amigo Anderson Jesus que é uma pessoa humilde e sempre me ajuda com as coisas mais impossíveis. Um agradecimento ao meu excepcional time e todos os jogadores do Shaktar DosLeks que me proporcionaram momentos de muita alegria na faculdade.

RESUMO

O teatro de improviso permite momentos de espontaneidade, criação e liberdade em um nível que gera participação ativa e lúdica por parte das pessoas em jogos e brincadeiras, fazendo uso da expressão corporal e verbal. Na velhice os jogos e brincadeiras já não são atividades do cotidiano, porém é uma faixa etária que tem um leque cheio de experiências, diante de algumas limitações as pessoas que se encontram com seus sessenta ou mais anos não se sentem despreparadas para vivenciar o novo ou relembrar as brincadeiras do passado, a velhice conta com duas vertentes bem diferentes, onde uma parte se sente feliz pela vida que teve e o que conseguiu conquistar, e a outra com uma decepção sobre o que viveu e agora só está à espera dos seus dias finais.

Os jogos teatrais e a Educação Física não disputam um local de atuação, eles se complementam de uma forma que seja enriquecedor para todos, unindo os ganhos físicos, mentais, sociais e afetivos para que essa experiência seja algo inovador. O envelhecimento natural de cada ser humano faz com que as perdas fisiológicas sejam um grande desafio na vida, o improviso, jogos que estimulem a memória, atividades que desenvolvam o movimento e o espiritual são o foco para que as pessoas que estão nessa fase se tornem mais saudáveis e confortáveis em sua vida.

Como método, foram realizadas duas intervenções práticas no SESC da 913 Sul, em um grupo de teatro para idosas. Os dados coletados são de natureza qualitativa, sendo consideradas as seguintes categorias de conteúdo: adesão da turma, nível de engajamento e frases-chave colhidas no grupo focal. As atividades foram essenciais para que pudesse ser analisado como os jogos teatrais unido a Educação Física tem um papel importante para as relações sociais e no aspecto psicológico de pessoas idosas.

Palavras-chave: Educação Física, Jogos Teatrais, Velhice.

ABSTRACT

The improvised theater allows moments of spontaneity, creation and freedom at a level that generates active and playful participation by people in games and games, making use of verbal body language. In old age games and games are no longer daily activities, but it is an age group that has a full range of experiences, faced with some limitations people who are in their sixties or more do not feel unprepared to experience the new or remembering the games of the past, old age counts on two very different slopes, where one part is happy for the life he had and what he managed to conquer, and the other with a disappointment about what he lived and now he is only waiting for his days final results.

Theatrical games and Physical Education do not compete for a place of performance, they complement each other in a way that is enriching for all, uniting the physical, mental, social and affective gains so that this experience is something innovative. The natural aging of each human being causes physiological losses to be a great challenge in life, improvisation, games that stimulate memory, activities that develop movement and spiritual are the focus so that the people who are at that stage become healthier and more comfortable in your life.

As a method, two practical interventions were carried out at the SESC of 913 Sul, in a theater group for the elderly. The data collected are of a qualitative nature, considering the following categories of content: class membership, engagement level and key phrases collected in the focus group. The activities were essential so that it could be analyzed how theatrical games joined Physical Education plays an important role for social relations and the psychological aspect of the elderly.

Key words: Physical Education, Theatrical Games, Old Age.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	08
2. O TEATRO DE IMPROVISO UNIDO A VELHICE.....	10
3. CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-AFETIVA DO IDOSO.....	13
4. INTERVENÇÃO TÍPICA DA EDF NA VELHICE.....	19
5. PAPEL COMPLEMENTAR DO TEATRO DE IMPROVISO PARA A EDF NA VELHICE.....	21
6. METODOLOGIA.....	23
6.1 Amostra.....	24
6.2 Plano de Intervenção.....	24
7. RESULTADO E DISCUSSÃO - ADESÃO.....	30
7.1 Nível de Engajamento.....	31
7.2 Pontos Focais.....	33
7.3 Compilação de Jogos.....	34
8. CONCLUSÃO.....	44
9. REFERÊNCIAS.....	45

1.INTRODUÇÃO

O improviso pode ser tratado como algo inesperado ou inacabado, que não se apresenta em um conteúdo antecipado.

Segundo Spolin (2004) o que aprendemos é através da experiência, e ninguém ensina nada a ninguém, o idoso mais do que qualquer outro já teve as mais diversas experiências, seja de cunho positivo ou negativo, desse modo a improvisação para essa faixa etária terá o aporte necessário para que as possamos criar, explorar e solucionar situações problemas.

Como Sandra Chacra (2005) relata, o teatro dispõe de três principais fatores, sendo ator, texto e público, sem eles seria impossível essa forma de arte existir, esses três quesitos formam a tríade básica. Toda forma de arte tem alguma origem com a improvisação, e este é um longo período em que desde os tempos primitivos ela se torna uma manifestação seja pela encenação, dança, canto ou rituais religiosos.

A improvisação teatral demanda espontaneidade, assim se faz necessário ter uma mudança da realidade, a pessoa deve acabar por ter uma maior liberdade pessoal de fazer o que bem entender de acordo com o foco do que é proposto, sendo o professor um auxílio para que as atividades possam se tornar cada vez mais interessantes e inovadoras, a pessoa aprende pelo simples fato de estar atuando ou jogando, independente de fazer da maneira correta, como já citado a cima, a experiência que cada qual tem com o ambiente e com tudo a sua volta é o que faz a pessoa evoluir e aprender cada vez mais.

O teatro de improviso está relacionado com a Educação Física de uma forma que complementa as atividades, não é uma relação de competição e sim de ajuda, enquanto uma prática envolve a parte do exercício e do movimento, o improviso interage usando o seu meio afetivo e social. O teatro de improviso traz um conjunto de jogos que complementa os caminhos pelo qual a Educação Física percorre, lidando com sentimentos e emoções, sendo que o foco não se aplica somente a parte motora.

A faixa etária de 60 anos ou mais se caracteriza exatamente pela velhice, que está disposta principalmente por duas vertentes distintas, uma sendo de idosos satisfeitos com a vida que tiveram ao longo dos anos e que agora estão

relativamente ativos com sua vida, e a outra parte que não se conforma com o que o decorrer dos anos lhe proporcionou.

Ao falar do idoso ativo é necessário uma atenção com a idade funcional, pois dentro da ótica de Diane E, Papalia e Ruth Duskin Feldman(2013) é a forma como a pessoa se adapta a tal local com pessoas da sua mesma idade, ou seja, temos pessoas de 90 anos mais vigorosas que pessoas de 65 anos, a sua idade cronológica não diz muita coisa em relação a sua forma de vida, porém é importante saber lidar com cada pessoa de acordo com sua necessidade, pois essa é uma fase da vida onde a visão, a audição e o controle motor são deteriorados, o envelhecimento biológico chega para todos, independente de ser ou não ativo, os movimentos vão se limitando e o corpo não responde com tanta rapidez como anos atrás, com relação a isso as intervenções usadas devem proporcionar prazer e satisfação a quem pratica, e isso sempre aliado ao bem estar de cada um, desse modo a Educação Física cumpre seu papel educativo e de promoção a saúde juntamente com o teatro de improvisação como uma área que reinventa novas abordagens que utilizam tanto o físico quanto o afetivo.

Alguns estereótipos criados pela sociedade de que a velhice só tem a função de impossibilitar as pessoas de atividades diárias e torna-las incompetentes são estímulos que podem afetar as pessoas que estão nessa fase, criando um comportamento de desesperança com a vida, assim cita Comfort (2000) “aposentam-se, ou, em termos mais chãos, se vêem desempregados, inúteis e, em alguns casos, na miséria.”

Devido a consequências negativas com relação a discriminação por idade, é de fácil acesso presenciar nos dias atuais a circulação na mídia de pessoas idosas que são felizes e ativas com seu corpo, podendo fazer diversos tipos de atividade, isso acontece para que os meios de comunicação cheguem a essas pessoas de uma forma positiva, para que eles possam ver em si uma vida mais saudável e esperançosa

Conforme referência Sandra Chacra(2005), o momento em que se apresenta uma peça teatral já é o suficiente para se caracterizar um momento de improvisação, pois a peça pode ter todos os seus mínimos detalhes vistos e revistos, mas em sua apresentação nada se repete como antes, pois o público agora faz parte da obra, e além disso temos toda a comunicação que acontece entre todos naquele momento, seja com o calor da emoção entre os atores ou

com a adrenalina que aumenta em cada pessoa. O teatro de improvisação surge como algo novo, porém não estamos lidando com uma peça completamente improvisada, os atores recebiam um enredo e tinham que improvisar de acordo com o que lhes foi passado, com isso temos o início da participação espontânea do público no espetáculo, e assim é perceptível a diferença do teatro de improviso pro tradicional, onde temos duas distintas classes sendo invertidas, onde o ator(quem faz) e o espectador(quem assiste) trocam de papéis a todo instante ao longo da peça.

Em seu livro Sandra Chacra (2007) relata que a partir do momento em que o teatro encontra um novo sentido em áreas diferente ele se torna um fator terapêutico e educativo, original e eficaz. Por isso a improvisação vai muito além do teatro, e saber incorporar o teatro de improviso em diferentes áreas é algo essencial para a criação de novas referências para qualquer idade. Alguns autores apontam que o teatro de improviso vai além do teatro tradicional, pois a improvisação não bloqueia a espontaneidade das pessoas e muito menos o seu desempenho de pensar, pois o teatro tradicional trabalha com peças escritas e decoradas, esse aspecto de despertar nas pessoas a emoção do fazer aqui e agora propõe que cada pessoa crie o seu próprio teatro.

2. O TEATRO DE IMPROVISO UNIDO A VELHICE

Como Sandra Chacra (2015) cita, o imprevisto e o programado são características inevitáveis do cotidiano do homem e, por isso, são também naturais ao teatro. Com isso o idoso pode tornar sua dificuldade em atividades cotidianas em algo prazeroso relacionado ao teatro.

O jogo no teatro de improviso se torna um aspecto que desenvolve as pessoas que o fazem, pois é naquele momento que as experiências são colocadas em pratica para que ela seja a mais prazerosa possível, sendo assim o jogo não se resume em apenas brincadeiras que utilizam a parte motora, os estímulos gerados pelo jogo são as problematizações que cada pessoa fica responsável por resolver.

O teatro de improviso busca dar mais liberdade a quem o pratica, porém a dependência de julgamentos e comentários está muito ligada a representação, , devido atitudes autoritárias pelas quais algumas pessoas passam desde

criança com seus pais, a auto identidade fica estagnada a julgamentos de outras pessoas, Spolin (2015) então cita, “Todas as pessoas são capazes de atuar no palco. Todas as pessoas são capazes de improvisar. As pessoas que desejarem são capazes de jogar e aprender a ter valor no palco. ”

Com o idoso isso se torna um problema, pois a idade já está avançada e as mais diferentes experiências já foram vivenciadas, se ainda não se criou uma autoconsciência nessa idade, então a aprovação deve ser desenvolvida o quanto antes.

Segundo SPOLIN cita, “abandonados aos julgamentos arbitrários dos outros, oscilamos diariamente entre o desejo de ser amado e o medo da rejeição para produzir”. Devido à idade, a desaprovação se torna um caminho mais curto para a solidão, então é necessário atitudes que ajudem para que cada pessoa possa ter um sentimento de verdadeira liberdade, trocando experiências e progredindo de acordo com o possível.

Nessa faixa etária a socialização se torna muito importante para que o idoso não se sinta sozinho ou excluído da realidade, pois fatores como a aposentadoria tiram a rotina pela qual eles vivenciavam antes, o teatro de improviso então lida com a expressão e interação social, trabalhando sempre o afetivo relacionado a jogos e brincadeiras, exatamente para grupos iniciantes no teatro a interação com outras pessoas dá mais segurança para qualquer atividade, o relacionamento do grupo deve ser intenso e cada pessoa tem algo a oferecer independente de ser melhor ou não em devida tarefa, além disso o teatro demonstra que somente com uma pessoa não é possível realizar um espetáculo, há a dependência em todo o grupo e na complexidade de todos se ajudarem, a participação em grupo deve ser livre, pois assim a pessoa produz da melhor forma. Nem sempre o aluno pode fazer o que o professor acha que ele deveria fazer, mas na medida em que ele progride, suas capacidades aumentarão. “Trabalhe com o aluno onde ele está, não onde você pensa que ele deveria estar”. (SPOLIN; 2015; p. 8).

Temos um olhar voltado para o idoso como a pessoa que pode contribuir da menor forma possível e a sua ajuda se torna essencial para que tudo ocorra bem diante da relação que está acontecendo entre todos que estão em ação, Spolin (2015) faz referência falando sobre, “Quanto mais bloqueado e obstinado

o aluno, mais longo o processo. Quanto mais bloqueado e obstinado o professor ou líder do grupo, mais longo o processo”.

O idoso deve se sentir livre a experimentar o que há de mais diferente, ele deve aprender com o ambiente em que está vivendo aquela ação, e a ajuda entre todos no teatro deve ser mutuamente aproveitada. Durante a criação de uma solução para os problemas expostos no teatro e suas seções o envolvimento de todos é necessário, para que o crescimento e o conhecimento seja compartilhado no geral.

Como citado anteriormente o teatro de improviso demanda que as pessoas se sintam livres para que possam criar e se sentirem bem com o que estão fazendo. "Uma atitude fixa é uma porta fechada" (SPOLIN, 2015, p. 39), portanto é até mesmo agradável e se torna até mais proveitoso ter todo um processo que faça com que o idoso se sinta em um local onde as coisas mais impossíveis possam acontecer de forma positiva, ou seja, a bagagem+ que a velhice traz sobre perdas e acontecimentos ruins ou até mesmo as indiferenças que outras pessoas tem com essa faixa etária já carregam consigo uma experiência negativa, e portanto o local em que o espetáculo acontece deve ser um local de incentivo e não um ambiente que limita as suas ações.

A velhice tem seus lados contras e a favor, e o teatro e improviso chega com essa proposta de fazer o melhor para a idade, a interação entre todos deve ocorrer ao máximo possível, assim como o local em que acontecem os trabalhos deve ser para o idoso um ambiente que lhe influencia a ter atenção máxima a tudo que está ao seu redor.

Spolin (2015) "Como no jogo, os alunos-atores só podem atuar se derem atenção completa ao ambiente". Devido ao fator da idade avançada, os idosos são quase que obrigados a ter atenção dobrada até mesmo em tarefas diárias, para que possam conduzi-las sem acidentes, e assim acontece no teatro, o idoso trabalha a atenção enquanto está participando do espetáculo, e dessa maneira podem vivenciar todo o geral que a improvisação e o teatro detém.

No livro *Qualidade de Vida e Idade Madura*, da autora Anita Liberalesso Neri, é apresentado um estudo sobre o cotidiano dos idosos do interior de São Paulo, porém deste estudo será apresentado aqui somente a parte que se refere

ao lazer, sendo disposto assim: Quanto ao lazer, 87% dos idosos vêem TV diariamente, 9,5%, raramente e 2,4, nunca. A frequência á igreja ocupa o segundo lugar nas atividades mencionadas sob essa rubrica, com uma proporção de 64% de idosos; 49% visitam amigos, 34% lêem , 20% jogam e 12% vão ao cinema. (NERI, 1999, p. 226). Este foi um estudo que entrevistou pessoas que residem com idosos. Diante da pesquisa podemos ver que a o lazer do idoso é geralmente proporcionado por outas pessoas e não por si só, sendo que as atividades em sua maioria são realizadas sem que o idoso esteja participando ativamente das ações, o exemplo mais claro é a TV, pois é uma atividade que não demanda nenhum aspecto motor ou afetivo do idoso, já o teatro nem sequer é citado no estudo, talvez por questão de não ser de fácil acesso como uma televisão ou ir a igreja, porém acaba por se tornar uma atividade que muda a rotina de vida de qualquer pessoa, pois nessa área é possível interagir abertamente com diferentes pessoas e socializar livremente, sendo que o teatro estimula as pessoas dessa idade a querer mais de si mesma.

3. CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-AFETIVA DO IDOSO

A vida adulta tardia é uma fase da vida em que temos duas vertentes bem distintas do ser humano, sendo que a positiva se define em estar realizado com suas conquistas e feitos do passado e agora o importante é se sentir bem e passar adiante experiências e vivências para a geração seguinte. A fase negativa é tratada como uma espera pela morte, surge um sentimento sobre ser um indivíduo que deveria ter feito mais coisas e que não soube aproveitar o tempo passado, o indivíduo se vê como incapaz de contribuir para a sociedade, tornando assim um ser sem expectativa de vida e com ações que se tornam ruins a si próprio. Erikson observa todo o processo de chegada a velhice por passos que passam dos sete estágios do desenvolvimento e chegam ao oitavo, integridade do ego versus desespero, durante todo o desenvolvimento pessoal cada ser desenvolve ao longo de sua vida várias conquistas e consegue atingir vários objetivos, aceitar toda sua vivencia se torna algo categórico, pois se a pessoa pensa no passado com algo que não fez certo ou que poderia ter feito tudo diferente é um sinal de um aspecto negativo, porém se quando a idade madura chega e você se mostra realizado e feliz pelo que fez em seus estágios

anteriores, o aspecto positivo se sobrepõe e aí lidamos com uma melhor resposta para a idade e seus respectivos problemas (Erikson, Erikson e Kivnick, 1986).

O envelhecer bem, está relacionado a satisfação de vida atual e esperança de um futuro ainda melhor, o senso de controle pessoal faz com que a pessoa tenha domínio sobre o que acontece ao seu redor, podendo experimentar atividades novas e que sejam agradáveis. Além da questão sobre um equilíbrio entre as limitações e as potencialidades sobre o qual a pessoa terá de lidar, incluindo assim fatores como amigos, familiares e relações que possam suprir ou otimizar ações necessárias ao passar dos anos.

A satisfação na velhice dependeria da capacidade de manter ou restaurar o bem-estar subjetivo justamente numa época da vida em que a pessoa está mais exposta a riscos e crises de natureza biológica, psicológica e social. (NERI, 1999, p. 11).

Vivenciar essa última fase da vida de forma positiva se torna uma questão de escolhas especiais, o crescimento mesmo após a velhice se torna algo inovador, porém não impossível, é uma questão de controle pessoal sobre o que se torna melhor para que esses últimos dias ou anos se tornem cada vez mais agradáveis, assim é necessário se rodear de influências que tornem essa jornada mais fácil e prazerosa.

A vida adulta tardia se caracteriza por uma fase de involução, onde o corpo adoce de forma mais rápida, os movimentos se tornam mais lentos e a aptidão física não é a mesma de anos atrás, ou seja, fisiologicamente alguns órgãos não funcionam como antes, além de não se adaptar tão facilmente a situações de estresse.

Os papéis impostos ao idoso são um fator de tormento para a idade, pois por mais que os fatores biológicos atrapalhem com atividades cotidianas, a questão social entra de uma forma que atinge a pessoa transformando tal em um desempregado e um fardo para o mundo, e muito disso se deve a imposições de papéis que acontecem, pois a pessoa com idade avançada é vista como alguém que está apenas se degradando sem ter função nenhuma para ajudar quem está a sua volta, e assim a sociedade reforça um discurso generalizado de

que o idoso é a pessoa que não tem nada a oferecer para a humanidade, e isso acaba por gerar problemas como doenças mentais.

A depressão acaba por se tornar uma consequência de atitudes externas da vida do idoso e é um fator de risco na velhice, pois pela idade o corpo se torna mais vulnerável a mudanças no estado de ânimo, responsável por grande sofrimento, a depressão chega de forma silenciosa e um dos seus grandes aliados é o preconceito pelo qual os idosos presenciam em sua vida, essa depressão pode trazer grandes perdas para pessoas dessa idade, pois acontece desinteresse pela própria realidade e os prazeres que ainda podem ser desfrutados.

O processo de envelhecimento é acompanhado tanto pela mente quanto pelo corpo, ou seja, da mesma forma que o corpo está em processo de involução, sua mente também perde recursos básicos, por isso o sentimento de alguns na velhice se torna algo inevitavelmente de ser uma pessoa sem serventia, pois seu corpo não é mais o mesmo de antes e sua cabeça não pensa da mesma forma.

Um problema frequente quanto a velhice está relacionado a aposentadoria, as atividades cotidianas realizadas pelo ser humano tomam seu tempo e fazem com que cada pessoa tenha seus objetivos traçados e guiados por suas atitudes e ações, deixar de trabalhar se torna um fator negativo para os idosos, mais para os homens do que para as mulheres, pois no sistema “tradicional” a mulher ao se aposentar assume o papel de dona de casa e assim ocupa-se mais com a fazeres, já o homem tem o cultural manter se ativo com relação ao trabalho, além de ter toda uma gama de amizades e relações em seu trabalho que deixam de existir no seu cotidiano. O início da aposentadoria é um alívio para descansar daquela rotina pesada ou pacata, porém é indispensável ter algo ao que possa preencher algumas horas do dia, com o tempo até mesmo o trabalho árduo se torna uma saudade. Porém a aposentadoria é um tempo onde aproveitar e vivenciar coisas novas se torna uma ótima oportunidade, há pessoas que planejam durante anos esse período, desejando se dedicar a realizações que sempre sonhou.

A velhice também conta com quesitos que vão além do fator da idade cronológica, pois não é difícil conhecer uma pessoa que aparenta ser jovem porém sua idade já é avançada, questões psicológicas contam bastante para

que a pessoa viva seu atual momento da mesma forma quando estava em sua juventude, tudo se torna uma questão de iniciativa.

“ Não existem fronteiras que delimitam o início da senescência. Um homem aos quarenta anos pode sentir-se estagnado, deprimido, sem capacidade criativa, enquanto outro aos setenta anos procura tirar de si e do mundo em que vive novas perspectivas de desenvolvimento” (CAPISANO 1990)

Além dos aspectos de chegar a idade adulta tardia com satisfação ou não, é necessário citar as variações de sentimentos pelo qual cada personalidade se mostra nos anos mais avançados. Como previram Costa e McCrae (1980), pessoas com personalidade extrovertida (sociáveis e socialmente orientadas) tendem a reportar altos níveis de emoção positiva inicialmente e estão mais propensas do que as outras a manter sua positividade ao longo da vida (Charles et al., 2001; Isaacowitz e Smith, 2003). Pessoas com personalidade neurótica (temperamentais, suscetíveis, ansiosas e inquietas) tendem a reportar emoções negativas, e não positivas, e tendem a se tornar ainda menos positivas à medida que envelhecem. Durante toda sua vida suas ações moldam o ser humano, cada um se porta de uma maneira diferente e quando a velhice chega a consequência de cada um é agir da mesma forma como se portava antes, portanto pessoas que são mais abertas a novidades, acabam por se tornar mais alegres quando chegam a uma idade avançada, e seguindo a mesma linha de raciocínio temos as pessoas que lidam de forma crítica negativa tudo ao seu redor e acabam por se tornar pessoas insatisfeitas no futuro.

O idoso que se dispõe a lidar com problemas de uma forma mais adequada e que não traga consequências negativas a ninguém se torna uma pessoa mais suscetível a ter uma vida mais tranquila, enfrentar discussões ou momentos de estresse não se torna uma boa estratégia para quem tem interesse em ter uma vida até mesmo mais saudável. Em um estudo de mais de 500 adultos mais velhos, aqueles que usavam as estratégias de enfrentamento focalizado no problema e procuravam apoio social diante de eventos estressantes apresentaram ao longo do dia níveis mais baixos de cortisol, um dos hormônios do estresse (O'Donnell et al., 2008).

O idoso ativo e engajado em atividades regulares tem um pensamento avançado quanto a relação de estar velho, enquanto capacitado para as atividades de seu agrado ele não se considera uma pessoa inútil e velha. “Surpreendentemente, a concordância sobre o que constitui um envelhecimento bem-sucedido não existe.” (DEEP E JESTE, 2009).

Chegar a essa idade de uma forma bem-sucedida se torna algo de dificuldade alta para qualquer um, sendo que ao certo não se tem ainda um caminho correto para o ápice do envelhecer da melhor forma, atividades podem até mesmo retardar doenças e manter a pessoa em uma melhor condição fisiológica, porém é interessante trabalhar além do físico, o psicológico sendo aberto também a relações humanas abrindo a convivência grupal diversa.

Ao envelhecer é necessário achar substitutos para papéis antes desempenhados quando mais jovem, é necessário ter satisfação no que se faz para que o processo de envelhecer se torne uma vertente boa da vida. A teoria da atividade, em oposição à teoria do desengajamento, associa a atividade com a satisfação de viver. De acordo com essa teoria, nós somos o que fazemos (MOODY, 2009).

Não é interessante se manter fixado na aposentadoria como se os objetivos em vida tivessem acabado, pois como citado anteriormente, a mente se torna mais vulnerável e assim é possível que se inicie um sentimento de solidão se estendendo para uma caso de depressão, o ideal é se manter feliz independente do que seja a preferência da pessoa, se o prazer está envolvido em dormir e conversar todas as tardes, que seja, porém é necessário haver um interação quando essa fase do ciclo da vida se apresenta para nós. Muitos aposentados são mais felizes mantendo-se em atividades de trabalho ou de lazer semelhantes às que tinham no passado (J. R. Kelly, 1994).

Alguns casos têm suas particularidades, pois independente da questão de ser ou não uma pessoa ativa, teremos uma parcela da população idosa que sente uma enorme satisfação em apenas seguir seus dias em uma cadeira de balanço, isso pode ser uma consequência de trabalho árduo quando ainda era jovem ou o simples produto de gostar daquele tipo de passar o tempo.

De acordo com Baltes e colaboradores “o envelhecimento bem-sucedido envolve otimização seletiva com compensação”, ou seja, o envelhecimento

chega para todos, e devido a vários fatores o corpo se prepara com o tempo para poder suprir algumas ações que antes não era necessário e agora as otimiza de melhor forma.

As relações que acontecem entre idosos se tornam uma seletividade entre suas amizades e até mesmo entre familiares, pois nessa idade é desejável ter ao lado pessoas cuja a intimidade é maior e que como antes falado tenham algo a oferecer, ou seja, suprir alguma limitação que venha ajudar em seu desenvolvimento, desse modo não se torna uma questão de solidão uma pessoa idosa ter um pequeno grupo seletivo de amigos, pois as pessoas que estão ao seu redor tem algum tipo de proximidade mais satisfatória para com a pessoa. Os muitos caminhos que levam a uma aposentadoria significativa e agradável possuem duas coisas em comum: fazer coisas e ter relacionamentos que causem satisfação. Para a maioria das pessoas mais velhas, ambos “são uma extensão das histórias que se desenvolveram durante toda a vida” (J. R. Kelly, 1994, p. 501).

Durante toda a vida conhecemos pessoas e fazemos as mais variadas atividades possíveis, a aposentadoria acaba por se tornar uma extensão de tudo que já se vivenciou antes, ou seja, a velhice se torna uma questão positiva ou negativa dependente do que você pode ter vivenciado.

Em uma fase pela qual já se tem muita experiência é comum as pessoas que tem acima de 60 anos terem filhos e netos, o que gera um maior ciclo social para o idoso, pois os filhos se tornam um meio de conversa e ajuda. “Os pais que têm boas relações com seus filhos adultos estão menos propensos a se sentir solitários ou deprimidos do que aqueles cujos relacionamentos entre pais e filhos não são tão bons” (KOROPECKYJ-Cox, 2002).

Com a idade, os filhos têm um papel a mais com seus pais, pois a parcela de apoio deve ser maior exatamente para poder suprir necessidades que a idade avançada já não permite que o idoso faça. O equilíbrio de mútuo auxílio que se estabelece entre os pais e seus filhos adultos tende a mudar com o envelhecimento dos pais, tendo os filhos que prover uma parcela maior de apoio (BENGTSON et al., 1990; 1996).

A promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede entretanto os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural. “Ou seja, uma velhice satisfatória não

é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças”. (NERI, 1999, p. 09).

4. INTERVENÇÃO TÍPICA DA EDF NA VELHICE

A atividade física tem papel é uma referência para que as pessoas possam tomar suas decisões da melhor forma possível com relação ao seu desenvolvimento em atividades diversas, defendida por autores como Medina, a Educação Física lida antes de tudo com a mente, relacionando o corpo em movimento, ou seja, antes de jogar é necessário compreender o jogo, vivencia-lo.

Segundo Milton Bedaque *et al.*(2002) “A atividade física é qualquer movimento corporal que visa aumento do gasto energético de reserva, sendo atividades cotidianas: lazer, exercício, esporte, trabalho e mesmo atividades domésticas”.

Para a Organização Mundial da Saúde, o termo promoção da saúde deveria ser entendido como um “...processo de construção de uma autonomia que permita às pessoas (...) o controle de sua própria saúde [estimulando] comportamentos saudáveis, através da modificação das condições ambientais e do aumento (...) das oportunidades de escolha” (WHO, 1984. P.2.).

“Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir ou prevenir uma série de declínios funcionais associados ao envelhecimento” (VOGEL *et al.* 2009; NELSON *et al.* 2007; OMS, 2005). Com isso a atividade física busca fornecer saúde ao idoso, é diante dessa vertente que temos as condições da faixa etária da velhice colocadas em questão, a autonomia deve ser um objetivo para que se possa alcançar o bem-estar, pois é ela que torna o idoso mais sociável, suas relações são mais fáceis pois é um comportamento que o torna ativo em seu meio, assim acompanhando e adaptando-se a situações diversas, como contraponto é necessário avaliar como as atividades diárias se tornam desafios e assim causam prejuízo ao idoso que sofre por não ser útil quando não consegue realiza-las, e novamente temos o papel do sujeito autônomo que se coloca à disposição de fazer qualquer papel que seja aliado a

ele e importante a sociedade, sendo assim um período de envelhecimento bem sucedido.

Descobrir as virtudes da velhice, prolongar a juventude e envelhecer com boa qualidade de vida individual e social tem sido preocupação de vários domínios da ciência (ANDREOTTI, OKUMA, 1999).

A atuação de indivíduos idosos em atividades físicas tem evidenciado uma preocupação quanto á saúde, já que não basta a ausência de doenças ou enfermidades, mas um estado completo de bem-estar físico, mental e social (WHO,1958, p. 459).

Como objetivo, o idoso deve viver o novo, assim a Educação Física se torna o meio para que novas abordagens e aprendizados sejam experiências novas na vida de tal, se faz necessário apresentar atividades que causem estranhamento para que o idoso perceba suas limitações e suas potencialidades em relação ao seu bem-estar, exercendo de certa forma o sentimento de cuidar de si próprio.

“O potencial do ser humano deve ser aumentado se, na fase de não trabalho e/ou no tempo livre o idoso ocupar-se com novas aprendizagens, o que também significa atualização permanente, sintonia com os tempos atuais e possibilidade de acompanhar a velocidade das mudanças tecnológicas e sociais, o que mantém a qualidade da sua inserção social, num mundo que demanda novos aprenderes num fluxo rápido e contínuo” (OKUMA 2002)

Ninguém é igual, portanto criar um modo de vida saudável se torna uma dificuldade, a motivação de cada pessoa depende muito do que cada um está buscando, muitas vezes o discurso é de prevenção a doenças que chegam com o decorrer do tempo, porém esse é um assunto com relação ao exercício e a saúde que não tem grandes comprovações de ótimos ganhos (FARINATTI, 2002).

A Educação Física tem o papel então de oferecer o espaço propicio a relações sociais que motivem a práticas tidas como saudáveis, o indivíduo deve se sentir livre e feliz ao praticar atividades, não sendo obrigado a fazer por questões de obrigação. “O papel da atividade física como mediador de uma

acentuada melhoria da qualidade de vida nas populações mais idosas surge, portanto, como um elemento de decisiva importância” (Mota, 2002).

A ideia que se estabelece sobre a Educação Física é de respeitar as diferenças tanto físicas quanto psíquicas, porém tratando da mesma forma quanto em relação a condições de promoção a saúde e exercício da cidadania.

Na busca pelo envelhecimento ativo, a Educação Física pode contribuir através da sistematização da atividade física, a qual pode produzir efeitos fisiológicos e psicológicos benéficos, minimizando o processo de perdas e mantendo ou melhorando a independência física do idoso. Além disso, a Educação Física tem um importante caráter educativo, promovendo aprendizagem através do contato com novas experiências e vivências corporais.

“A atividade física contribui para melhoria e manutenção da saúde e da funcionalidade física do idoso, assim como para seu lazer, devido aos efeitos positivos que provoca sobre as funções fisiológicas, cognitivas e emocionais” (OKUMA, 2002).

Além dos ganhos sociais que a Educação Física incorpora aos idosos, há o desenvolvimento de características que ajudem no cotidiano, atividades que proporcionem o movimento, sendo que os exercícios ou brincadeiras que estimulam as habilidades motora trazem a diminuição do período de morbidade que a faixa etária enfrenta, assim se faz presente estimular o idoso a ter uma vida ativa. A capacidade funcional vai se degradando de acordo com os anos, e a inatividade física contribui bastante para que esse processo natural se torne mais rápido.

De maneira geral, através da prática regular e sistematizada de exercícios é possível minimizar os processos de perdas de forma a melhorar a qualidade de vida percebida, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas e reduzir o risco de quedas (OMS, 2005).

A participação em atividade física é relacionada com a melhora na satisfação com a vida, e a Educação Física se preocupa então em desempenhar esse papel na vida dos idosos, utilizando em sua maioria avaliações que resumem apenas ganhos fisiológicos e deixando de lado as questões psíquicas, sociais e afetivas.

5. PAPEL COMPLEMENTAR DO TEATRO DE IMPROVISO PARA A EDF NA VELHICE

A Educação Física está ligada a questão do movimento, jogos, brincadeiras e esportes que a todo momento necessitam de solução de problemas e pensamento rápido para agir, porém o lado afetivo acaba por se tornar um quesito sem importância, pois os jogos e brincadeiras se mostram com maioria competitiva, é diante disso que o teatro de improviso surge como uma esperança afetiva na fase da velhice.

O teatro de improviso assim como a Educação Física trabalha com a vivência de seus alunos, os materiais utilizados para a formação de uma aula serão então baseados na “função imaginativa: que quanto mais rica for a experiência humana, maior será o material colocado à disposição da imaginação”. (VYGOTSKY 1989).

A questão sempre levantada é: “ A criança é mais imaginativa do que o adulto?” Na verdade, quando o adulto é libertado para a experiência, sua contribuição para a improvisação de cenas é muito maior porque sua experiência de vida é maior e mais variada. (SPOLIN, 2015; p.41)

Seguindo esse pensamento temos então uma gama de informações com a qual é possível trabalhar, pois a idade adulta tardia é a de maior vivência entre todas, pois é a fase final da vida, e quanto maior a experiência, maior será o campo de atuação tanto para o teatro, quanto para a Educação Física.

O problema se encontra nessa liberação de experiências, pois a criança está aberta a tudo, porém o idoso tem limitações que o impedem de vivenciar certas experiências, além de ter a questão da vergonha e senso do ridículo, o que para alguns se torna uma atividade interessante, muitas vezes para pessoas mais tímidas se torna um grande desafio, devido a tal assunto é necessário ter atenção quanto as atividades, pois o teatro de improviso tem como um de seus objetivos libertar a pessoa para viver coisas novas, porém atividades excessivas podem acabar desencorajando os alunos, e assim também ocorre na Educação Física quando o professor não ajuda seus alunos de forma que eles possam crescer academicamente.

Ainda com relação a essa diferença entre ser mais aberto a vivenciar da forma mais produtiva possível, a velhice apresenta uma fase em que uma boa parte das pessoas dessa faixa etária é insatisfeita com o que a sua vida foi no passado, e diante disso se torna um quesito importante mudar essa visão de uma fase da vida em que essas pessoas não se sentem felizes. Essa união entre o teatro de improviso e a Educação Física busca tornar o idoso ativo e participativo na questão afetiva deve ser um local onde não ocorra desafetos entre aluno e professor, um ambiente que seja o mais alegre e livre possível, pois segundo Viola Spolin(2015) Se o ambiente de trabalho for alegre e livre de autoritarismo, todos “entrarão no jogo” e se tornarão abertos como as crianças.

A Educação Física tem várias abordagens que visam o movimento, porém em sua maioria os jogos são feitos em grupos, o que se torna uma vertente positiva para os idosos, pois dessa maneira eles se relacionam abertamente jogando, sendo que essa fase da vida tem problemas relacionados a abandono familiar e isolamento, as interações que acontecem ao longo das atividades acabam por se tornar uma válvula de escape dessas pessoas, e como no improviso quanto maior a união desse grupo, mais produtiva vai ser a comunicação e a habilidade em criar o novo, sendo assim o grupo tem uma crescente especial em relação ao próprio modo de viver.

Os grupos são uma forma de atuar juntos para ter maior liberdade, e acontece assim durante o jogo, o teatro de improviso faz uso do jogo para que sejam desenvolvidas estratégias de livre expressão corporal, pois dessa maneira as pessoas podem se relacionar de uma maneira diferente e livre de obrigação.

6. METODOLOGIA

Os resultados foram coletados a partir de um grupo focal para avaliar qualitativamente as intervenções. Iervolino(2001) diz que a essência do grupo focal consiste justamente na interação entre os participantes e o pesquisador, que objetiva colher dados a partir da discussão focada em tópicos específicos e diretivos (por isso é chamado grupo focal). Para Backers *et al.*(2011), o campo da pesquisa qualitativa se constitui de diversas possibilidades metodológicas, as quais permitem um processo dinâmico de aderência a novas formas de coleta e de análise de dados. Dentre essas possibilidades, o grupo focal representa uma

técnica de coleta de dados que, a partir da interação grupal, promove uma ampla problematização sobre um tema ou foco específico. Com o grupo focal selecionado, foram coletados os dados de cada indivíduo dentro das brincadeiras e como o grupo interagiu entre si com o desenvolvimento das atividades. Utilizando três tópicos como estratégia para discorrer sobre os resultados e a discussão do trabalho, analisando se os jogos teatrais podem ajudar na socialização e suprir a necessidade de baixa afetividade na idade.

O processo de experimento foi desenvolvido a partir de três categorias: amostra, plano de intervenção e análise de dados. A amostra foi escolhida de acordo com a faixa etária correspondente a velhice, no caso alunas de um mesmo grupo de teatro com idades que variam de 60 a 67 anos. Como critério esse foi o único escolhido. Já o plano de intervenção são os jogos predeterminados que foram realizados. Sendo dois planos de aula de 50 minutos, com o objetivo de introduzir o teatro e o improviso na educação física por meio da experimentação de jogos teatrais. Os dois planos das duas intervenções tiveram um foco na expressão corporal e oral, buscando momentos de criatividade e socialização. O grupo da intervenção foi composto por 3 membros, 2 mediando a intervenção e 1 responsável pela captação de imagens por meio de filmagem na íntegra das intervenções. Por fim, a análise de dados foi realizada de forma qualitativa, sendo divididos em 3 categorias de conteúdo: adesão da turma, nível de engajamento e frases-chave colhidas no grupo focal através de uma roda de conversa, onde todas as idosas deram suas opiniões e sugestões sobre a aula.

6.1 AMOSTRA

A amostra é caracterizada por um grupo de idosas que fazem parte do teatro do SESC da 913 Sul, que realizam atividades para apresentação de peças e danças em festividades do SESC, localizado na EQS 913/914 Área Especial Asa Sul, Brasília – DF.

O grupo é composto por 15 alunas sendo todas mulheres com idade entre 60 e 67 anos. Elas participam de atividades três vezes por semana com duração de duas horas, no período das intervenções algumas alunas estavam viajando, por isso não puderam comparecer, nenhuma das alunas têm alguma limitação que impeça de fazer as brincadeiras.

6.2 PLANO DE INTERVENÇÃO

Plano de aula 1

Local: Sesc 913 Sul - DF

Turma: Idosas do grupo de teatro do Sesc

Duração: 50 minutos

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

Tema: Improvisação Afetiva

Objetivo geral: Apresentar o teatro de improviso como uma vertente que complementa a Educação Física.

Objetivos específicos:

- Apresentar diferentes experiências
- Cooperar para o desenvolvimento afetivo do grupo
- Estimular a socialização

Conteúdo:

- Jogos teatrais

Metodologia:

Telefone sem fio da dança -

Com todos em uma linha reta lado a lado e de frente para os professores a atividade tem início. A primeira pessoa da reta deve criar um movimento qualquer, usando braços e pernas, enquanto isso todos os participantes ficam de costas e não podem observar o movimento, após ter o movimento a pessoa toca no colega do lado para que ele possa observá-lo fazer o movimento, e assim esse movimento é passado de um em um até chegar ao final como uma mensagem que todos devem receber. Quando todos tiverem feito o movimento

a última pessoa fica encarregada de produzir um movimento diferente do que foi feito anteriormente, e assim segue até o final da fila.

Sílabas cantadas

Os jogadores sentam-se em círculo. Um deles sai da sala enquanto os outros escolhem uma palavra, por exemplo, jabuticaba. As sílabas da palavra são distribuídas pelos jogadores no círculo. Já fica com o primeiro grupo, ou fica com o segundo grupo, tu fica com o terceiro grupo e assim por diante, até que todos os grupos tenham uma sílaba determinada. O grupo escolhe então uma melodia familiar (por exemplo: Parabéns a Você, ou atirei o pau no gato etc.). Os jogadores cantam continuamente a melodia, utilizando apenas a sílaba atribuída ao seu grupo. O jogador que saiu da sala volta para o jogo, caminha de grupo em grupo e procura compor a palavra utilizando tantas tentativas forem necessárias.

Blablação – vender

Blablação é um tipo de brincadeira onde a pessoa tem um diálogo com outra pessoa em uma língua completamente desconhecida, porém as duas pessoas falam essa língua como se entendessem o que estão falando.

Em grupo, é feita uma feira onde se vende de tudo, a turma se divide em compradores e vendedores, todos devem se comunicar e vender o que puderem da maneira mais convincente.

Construir uma história congelando frases.

Em roda, todo o grupo joga, o objetivo é construir uma história que faça sentido e tenha um seguimento. Cada pessoa conta um pouco da história, porém do meio de uma palavra ele congela, quando a palavra é congelada a pessoa seguinte deve continuar completando a frase de uma maneira que faça sentido e seja harmoniosa com tudo, acaba quando todos derem sua contribuição para cada história.

Recursos materiais: Nenhum

Avaliação:

A avaliação será realizada a partir do que os participantes apresentarem na aula, de acordo com suas limitações os professores devem intervir e proporcionar variações que se engajem da melhor forma possível para o andamento das atividades propostas, e dessa maneira será possível acompanhar o desenvolvimento corporal e espontâneo de cada integrante. Observando as dificuldades e o nível de engajamento geral com o conteúdo, será feita uma roda de conversa ao final para lidar com questões sobre o desenvolvimento da aula.

O primeiro plano de aula segue um sequência que parte do pressuposto que os participantes estejam vivenciado esse tipo de atividade pela primeira vez, desse modo as atividades se dividem com particularidades diferentes porém que se assemelham e se complementam ao longo do passar da aula, todas as atividades necessitam de um momento em que a memória é aguçada para lembrar seja um movimento ou uma frase ou história, sendo que o foco está em deixar a pessoa que está brincando o mais livre possível para criar.

Plano de aula 2

Local: Sesc 913 Sul - DF

Turma: Idosas do grupo de teatro do Sesc

Duração: 50 minutos

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

Tema: Improvisação Afetiva

Objetivo geral: Apresentar o teatro de improviso como uma vertente que complementa a Educação Física.

Objetivos específicos:

- Apresentar diferentes experiências
- Cooperar para o desenvolvimento afetivo do grupo

- Estimular a socialização

Conteúdo:

- Jogos teatrais

Metodologia:

Que idade tenho?

Objetivo: A expressão corporal é o foco da brincadeira, todos devem se sentir livres para encenar da melhor forma possível, fazendo com que todos possam se sentir parte de uma peça teatral, além da percepção por parte dos observadores.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é dividido em dois, um grupo é a plateia e o outro encena. O grupo que encena está em uma parada de ônibus e cada um escolhe uma idade aleatória, todos estão em uma parada de ônibus e devem se comportar conforme a idade que eles escolheram, a plateia deve observar e adivinhar a idade que cada um que está encenando escolheu. Os papéis se invertem e todos devem encenar e adivinhar.

Jogo dos seis nomes

Objetivo: Estimular o pensamento rápido junto com a tomada rápida de decisão, além de socializar todos do grupo com as cantigas de roda.

Desenvolvimento do jogo: Todos os jogadores, menos um, que fica em pé no centro, estão sentados em círculo. O jogador no centro fecha os olhos enquanto os outros passam em pequeno objeto de um para o outro. Quando o jogador no centro bate palmas, o jogador que foi pego com o objeto na mão deve permanecer com esse até que o jogador no centro encontre e aponte para ele e lhe dê uma letra do alfabeto. O objeto não precisa ser escondido. Então o jogador que está com o objeto deve nomear seis objetos que iniciam com a letra sugerida pelo jogador no centro enquanto o objeto dá a volta no círculo, passando de mão

em mão. Caso o jogador não consiga ele troca de lugar com aquele que está no centro. Se o círculo for pequeno, o objeto pode dar duas ou três voltas.

Material necessário: Um objeto pequeno. Exemplo: bola

Quem sou eu?

Objetivo: O jogo necessita de bastante atenção para que cada representação seja descoberta, além de estimular a expressão corporal em todos, pois é um jogo em que todos participam encenando de forma ativa.

Desenvolvimento do jogo: Em um grande grupo, um jogador se voluntaria para sair da sala enquanto o resto do pessoal decide “Quem” será o jogador principal: por exemplo, um professor em sala de aula, um jogador de futebol famoso, o ideal é que seja uma pessoa que seja cercada por muita gente, para que todos possam participar. Então o primeiro jogador que saiu volta a sala e fica pela área aonde o “Quem” está sendo representado, para que assim ele possa reconhecer o “Quem” que está ali encenando alguém.

Material necessário: Nenhum

Conversação em três vias

Objetivo: O improviso se torna o aspecto mais estimulado nesse jogo, pois os participantes conversam entre si de uma maneira totalmente aleatória, fazendo com que a interação entre eles seja divertida a ponto de entrelaçar e bagunçar todas as conversas.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é dividido em trios, sendo que a brincadeira é uma conversa entre todos do trio, uma pessoa fica no centro e uma de cada lado da pessoa do meio, as pessoas só podem conversar com o colega do meio, ou seja, a pessoa do centro conversa com as duas, porém as pessoas da lateral não podem conversar entre si, a pessoa do meio deve responder e dar atenção aos dois, sem excluir ou deixar de lado qualquer um dos dois, ao longo da brincadeira acontece um rodizio para que todos possam ficar no centro.

Material necessário: Nenhum

Recursos materiais: Nenhum

Avaliação:

A avaliação será realizada a partir do que os participantes apresentarem na aula, de acordo com suas limitações os professores devem intervir e proporcionar variações que se engajem da melhor forma possível para o andamento das atividades propostas, e dessa maneira será possível acompanhar o desenvolvimento corporal e espontâneo de cada integrante. Observando as dificuldades e o nível de engajamento geral com o conteúdo, será feita uma roda de conversa ao final para lidar com questões sobre o desenvolvimento da aula.

7. RESULTADO E DISCUSSÃO - ADESÃO

Na primeira intervenção tínhamos uma turma com 09 alunas presentes, todas participaram da primeira atividade que foi o “telefone sem fio da dança”, com muita criatividade e animação as meninas se divertiram e participaram, sempre dando risadas. Na segunda atividade, “silabas cantadas” houveram algumas dúvidas quanto ao andamento da brincadeira, porém com o exemplo do professor as alunas entenderam e conseguiram dar seguimento a atividade, todas participaram e puderam também dar dicas para que tudo pudesse ser mais atrativo, nessa brincadeira elas ficaram muito focadas em cada cantoria e a cada acerto todas comemoravam. A terceira brincadeira chamada de “Blablablação” teve um nível de criatividade muito elevado, todas brincaram e entraram de cabeça no personagem, houve uma variação dentro da brincadeira, que foi um adicional para que o foco e o objetivo de criar novas coisas não se perdesse. Na quarta brincadeira “construindo historias” todas participaram ativamente assim como nas anteriores, por gostarem de conversar elas se animaram bastante com a ideia de compartilhar algo entre elas.

Na segunda intervenção tínhamos 7 alunas presentes, todas participaram da primeira atividade “Que idade tenho?” encenando muito bem e com criatividade elas se divertiram. Na segunda atividade “jogo dos seis nomes” surgiram algumas dúvidas no começo, mas com o início da brincadeira todas se animaram e participaram com animação. A terceira brincadeira “Quem eu sou?

teve a participação de todas, porém algumas estavam mais animadas em querer atuar como personagens e outras em querer adivinhar as representações, com o andamento da atividade todas queriam representar algum cantor ou cantora que admirava. Na quarta e última brincadeira “conversação em três vias” todas puderam fazer uso do improviso de forma livre e espontânea, as brincadeiras que incluem conversas e cooperação eram as mais atrativas para elas, as experiências de vida de cada uma contavam bastante e nessa não foi diferente, todas puderam socializar e se divertir na confusão da brincadeira.

O nível de adesão da turma foi ótimo, mesmo com poucas alunas, todas participaram e puderam se divertir. Por ser um grupo de teatro a facilidade de improviso das meninas era espetacular, todas representavam e gostavam de encenar, as brincadeiras se tornaram algo para que elas pudessem socializar e se divertir entre si, em todos os momentos elas se mostraram entusiasmadas e felizes.

7.1 NÍVEL DE ENGAJAMENTO

A primeira visita a turma de teatro de idosas do Sesc tivemos todas as alunas participando das atividades, na primeira brincadeira elas ainda estavam meio desconfiadas do que seria proposto, mas todas se mostraram entusiasmadas com o início, cheia de criatividade e sem vergonha a aluna “M” começou a brincadeira com movimentos de dança bem diferentes, ao longo da atividade todas se divertiram e brincaram com animação. Na segunda brincadeira os professores deram a opção de as alunas começarem cantando as sílabas com cantigas de roda, porém todas queriam cantar músicas que lhe agradam mais, um exemplo foi a da dupla formada por “J” e “E” que cantarolou a música do Roberto Carlos, foi interessante observar que todas queriam cantar e adivinhar as palavras, e com o decorrer da brincadeira surgiam sugestões para que atividade ficasse mais difícil e atrativa. A terceira atividade era algo completamente inovador para as alunas, pois era uma brincadeira que deveria ser uma conversa em um idioma inexistente, de início as meninas não se interessaram muito, pois não entenderam, mas com o exemplo dos professores tudo ficou esclarecido e a brincadeira pode fluir, cenários criados pelas meninas foram utilizados na brincadeira, elas escolheram cenas engraçadas e do

cotidiano para que ficasse mais fácil de criar o novo idioma, todas se divertiram com as falas e as representações. Na quarta brincadeira as alunas apresentavam uma feição feliz, estavam curiosas com o que viria a seguir, e assim tivemos as mais criativas histórias, unidas por gargalhadas, elas observavam atentamente o seguimento da brincadeira para que o desenvolvimento fosse engraçado. Independente da brincadeira, as meninas se mostraram receptivas com tudo, o novo não as incomodou, com um olhar muito feliz sobre a vida e brincando sempre rindo, elas se propuseram a fazer as coisas com muita animação e criatividade.

Na segunda intervenção as meninas já conheciam mais sobre o que estávamos propondo para elas, então não houve tanto espanto com atividades novas. A primeira atividade não prendeu atenção das alunas, todas queriam muito fazer a parte da encenação, porém a brincadeira ficou monótona, todas participaram, houveram partes de descontração, porém a curiosidade delas com as outras brincadeiras era maior. A segunda brincadeira teve uma participação bem mais ativa, todas participaram e se divertiram juntas, a união entre elas fazia com que a brincadeira se tornasse engraçada e atrativa, nessa atividade a aluna “M” teve um pouco de dificuldade em lembrar nomes que pudessem ser usados, porém as próprias colegas davam dicas e ajudavam. Na terceira brincadeira demos foco na parte da encenação unida a criatividade, duas coisas que as meninas gostavam bastante de fazer, com isso a prática foi muito animada, cada uma escolheu um ídolo seu para imitar, uma parte de descontração entre todas foi quando a aluna “J” imitou o Roberto Carlos, por ser muito fã dele as meninas não demoraram muito para adivinhar, mas a encenação foi bem feita e cheia de gracinhas. A quarta brincadeira teve um tempo de duração maior por gostarem de conversar e contar histórias, elas se divertiam e ficavam perdidas com a conversa entre três pessoas e assuntos diferentes, todas puderam participar ativamente a todo momento.

Nas duas intervenções o engajamento das alunas foi muito bom, ninguém ficou sem fazer as atividades ou deixou de fazer por desinteresse, sempre ativas e participativas com as brincadeiras, as meninas se mostraram dispostas e felizes com cada atividade proposta, por ser um grupo de teatro a criatividade foi explorada ao máximo pelos professores e elas corresponderam de forma

espetacular, com aspectos engraçados e sempre felizes as alunas tornaram as aulas um momento de prazer e diversão, a união entre elas é notório e durante as aulas todas se ajudavam quando surgia alguma dúvida ou dificuldade, entre a primeira e a segunda intervenção o interesse delas não diminuiu, todas se sentiam a vontade para criar e fazer o que lhes agradava, a turma foi um exemplo em participação e alegria.

7.2 PONTOS FOCAIS

A seguir segue uma compilação de frases e de palavras chaves adquiridas por meio de uma roda de conversa realizada logo após a primeira intervenção com o grupo.

J. *“Gostei muito, porque no primeiro vcs exercitaram a nossa memória, e a última eu gostei também porque exercitou a nossa criatividade e a memória, foi bem completo”.*

J. se divertiu muito nas brincadeiras, teve algumas dificuldades com o pensamento rápido, porém transformava em motivo de risadas e se divertia com tudo que fazia, as brincadeiras de memória a deixavam muito empolgada.

M. *“Foi muito descontraído, muito proveitoso, enriqueceu muito nosso conhecimento e esse último quadro a gente conseguiu improvisar, criar, assim rápido, porque pessoas velhas as vezes tem essa dificuldade”.*

M. tinha um caráter de liderança entre as meninas, ajudava todas e brincava com tudo, independente da brincadeira ela sempre tinha algo para contar ou dar sugestões.

H. *“A mimica é um cavalo de troia, é uma coisa difícil, pode ser uma coisa, mas pode ser outra”*

H. se animava mais com as brincadeiras de dança e encenação, gostava de sempre ser a primeira a dar início nas atividades, se fosse preciso usar

alguém de exemplo, ela logo se oferecia, muito comunicativa ela se mostrou muito livre para as atividades.

A *“Eu achei formidável a brincadeira, muito ativa”*

A. Ao longo das atividades se mostrou muito feliz com o que estava a sua volta, sempre sorrindo e brincando, nas atividades gostava mais de adivinhar as coisas.

T. *“Não sabia que a Educação Física mexia com essas coisas”*

T. essa aluna parecia ver algo realmente novo para ela, diferente das outras alunas, ela sempre pedia um exemplo ou outra explicação, mas ela sempre fazia questão de participar e brincar. Foi interessante a fala dela, pois muitas pessoas podem pensar o mesmo e podem passar a vida toda sem saber o que a Educação Física pode propor.

K. *“Eu adorei, fazer essas brincadeiras lembra a minha infância”*

K. diferente de algumas alunas, “K” observava tudo ao seu redor, não dava gargalhadas altas, porém se divertia muito e em todas as brincadeiras dizia que sabia uma quase igual, ela parecia viajar no tempo enquanto brincava.

7.4 COMPILAÇÃO DE JOGOS

A seguir será apresentado algumas variações e sugestões de jogos teatrais e de improviso com um conteúdo que interage com a Educação Física para que o Professor que se mostra interessado com essa perspectiva de aula possa utiliza-la para fins positivos para a faixa etária da Vida Adulta Tardia, os jogos podem variar de acordo com o grupo trabalhado, podendo ocorrer mudanças no decorrer de cada prática de acordo com fatores externos ou limitações dos praticantes.

Os jogos a seguir foram retirados de “Jogos Teatrais: O Fichário de Viola Spolin” (2001) e também do livro “Jogos teatrais na escola: atividades globais de expressão” de Olga Reverbel (2007).

1 - Dança Espelhada

Objetivo: Com o objetivo de interação entre todos os participantes, nessa brincadeira se reúne o improviso e a dança, diversos movimentos são criados e reproduzidos de formas individuais por cada um, as pessoas que participam do jogo devem se sentir livres para criar e improvisar.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é separado em duplas e em cada uma teremos um mandante, este é a pessoa que vai fazer os movimentos enquanto o outro imita da mesma forma. As músicas serão as mais diversas possíveis, e conforme o passar da brincadeira os papéis se invertem, as duplas trocam de parceiro de tempo em tempo, para que todos possam interagir entre si.

Material necessário: Nenhum

2 - Jogo da Memória

Objetivo: Como objetivo a brincadeira faz uso da imaginação para colocar em prática representações das mais diferenciadas, é importante que os participantes tenham o máximo de atenção possível para que a percepção de movimentos iguais seja aliada aos seus devidos pares.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é dividido em dois times, nesses dois times cada um terá um par, cada dupla terá um nome, que será representado por um animal ou fruta. Exemplo: Ana é um Leão e João que é seu par também é um Leão. Um dos times se dispõe em um espaço em que se possa observar todos, cada par se coloca nesse espaço da forma que quiser, sendo que o outro time não sabe quem são os pares, e assim deverão descobrir o que cada um é. O time que está no papel de descobrir os pares deve escolher duas pessoas a cada rodada, o grupo que fizer as descobertas em menos rodadas ganha.

Material necessário: Nenhum

3 - Variação de vivo ou morto representado

Objetivo: O jogo tem por objetivo exigir uma memória visual sobre quais pessoas estão sendo representadas aliado com a representação rápida dos seguintes

movimentos, desenvolvendo uma atenção aos comandos e a exata hora da devida participação.

Diante de um grande grupo, serão escolhidas três pessoas, cada um terá um sinal que corresponde a alguma característica sua, ex: João só usa chapéu, seu sinal vai ser algo envolvendo seu chapéu. Escolhido as três pessoas e seus sinais teremos uma variação da brincadeira, porém ao invés dos comandos de vivo ou morto, teremos o nome das pessoas escolhidas, assim quando o comandante falar o nome de um dos escolhidos o sinal feito deve ser o que foi escolhido no início da brincadeira. As pessoas que forem errando, vão ajudar fiscalizando.

Material necessário: Nenhum

4 -Construir história

Objetivo: O raciocínio rápido aliado com a criatividade faz com que os participantes desse jogo interajam entre si, ajudando a história do outro ficar cada vez mais divertida, engraçada e “colorida”. Dessa forma trabalhando juntos seu lado afetivo e social.

Desenvolvimento do jogo: Em roda, teremos a construção de uma história com diferentes palavras que cada integrante adicionar, o professor dá a primeira palavra e assim começa a invenção de uma história, é interessante que a história tenha uma ordem que propicie inventar assuntos interessantes.

5 - Quebra cabeça humano

Objetivo: O jogo não tem por objetivo a competição, mas sim uma interação entre todos, para que haja uma comunicação entre eles ao ponto da atividade ser realizada da melhor forma possível em processos onde todos participam e se ajudam.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é dividido em alguns times, depende da quantidade de pessoas. Antes do jogo serão apresentadas formas geométricas aos integrantes, o jogo se baseia em fazer o que o professor pedir usando todos que estão participando, o jogo começa com formas mais simples como triângulo

ou quadrado por exemplo, quando o professor gritar a forma geométrica todos devem se movimentar e formar o que foi falado.

Material necessário: Nenhum

6 - Jogo das diferenças

Objetivo: Com o objetivo de melhorar a atenção entre o grupo, a atividade busca ajudar as pessoas com suas relações sociais e afetivas, permitindo que haja contato direto tanto físico como visual para a realização do jogo, usar a criatividade é essencial para se criar novas situações com seu parceiro.

Desenvolvimento do jogo: A brincadeira tem por objetivo identificar as diferenças feitas em uma pessoa ao longo de um curto tempo. Em duplas de frente um para o outro, as pessoas se observam minuciosamente, após um período se observando, um da dupla se virá enquanto o outro faz mudanças em si mesmo, seja mudando o cabelo, colocando a manga da blusa mais curta e outras diferenças, após as mudanças a pessoa que estava virada volta a ficar de frente para o seu colega e tenta adivinhar o que mudou. Os papéis se invertem e as duplas mudam depois de cada um adivinhar o que mudou na sua dupla.

Material necessário: Nenhum

7 - Mimica de grupo

Objetivo: A brincadeira tem por objetivo fazer com que todos participem de uma maneira ativa, desde a confecção do material até a representação do que as cartas mostram, a cultura corporal de cada um mostra um pouco de sua personalidade e isso faz com que o grupo se conheça e possa se sentir mais à vontade para o seguimento dessa e de outras atividades.

Desenvolvimento do jogo: São confeccionadas pelos próprios integrantes cartas com nome de animais, objetos ou lugares. São divididos dois times, a cada rodada um grupo diferente faz uma mimica que tirou das cartas feitas por eles. A mimica deve ser feita por todo o grupo, todos devem participar.

Material necessário: Papel e caneta.

8 - Contar Histórias

Objetivo: Apresentar uma atenção com a história de vida de cada pessoa se torna algo essencial nessa fase da vida, portanto ter um momento onde todos podem falar o que já presenciaram ou até mesmo relatar histórias criadas é uma forma de criar um laço emocional com todos que estão envolvidos, assim a brincadeira tem o sentido de criar um sentimento de acolhimento por parte de todos que estão participando.

Desenvolvimento do jogo: Com a experiência de vida que cada um tem, há vários contos que podem ser compartilhados. Cada integrante deverá contar uma história do seu agrado, e de acordo com o que a pessoa fale, as pessoas que estão apenas como ouvintes entram no papel de alguém que está sendo relatado na história, a pessoa que faz devido papel é escolhida pela pessoa que está contando a história, apenas indicando com o dedo para que aquela pessoa entre fazendo tal ação relatada. É uma história que somente a pessoa que sabe ela tem a fala, enquanto os outros atuam.

Material necessário: Nenhum

9 - O quê? Quem e Onde

Objetivo: O jogo demanda tomada rápida de decisão, usufruindo do improviso e da liberdade, porém o grande foco é fazer com que todos se socializem por meio da encenação em que todos tem um papel importante para o fluir da brincadeira.

Desenvolvimento do jogo: Com todos em roda, a brincadeira é fazer com que todos atuem de forma improvisada. O professor dá os comandos para cada prosseguimento da encenação, sendo assim a primeira pessoa recebe um comando de qualquer um dos três quesitos de o quê, quem ou onde, podendo ser mais de um quesito por aluno e começa a história, todos devem manter relação com os comandos anteriores, se João recebeu o comando de pai e Vicente recebeu o comando de filho, João se torna pai de Vicente na brincadeira.

Material necessário: Nenhum

10 – Quem sou eu?

Objetivo: O jogo necessita de bastante atenção para que cada representação seja descoberta, além de estimular a expressão corporal em todos, pois é um jogo em que todos participam encenando de forma ativa.

Desenvolvimento do jogo: Em um grande grupo, um jogador se voluntaria para sair da sala enquanto o resto do pessoal decide “Quem” será o jogador principal: por exemplo, um professor em sala de aula, um jogador de futebol famoso, o ideal é que seja uma pessoa que seja cercada por muita gente, para que todos possam participar. Então o primeiro jogador que saiu volta a sala e fica pela área aonde o “Quem” está sendo representado, para que assim ele possa reconhecer o “Quem” que está ali encenando alguém.

Material necessário: Nenhum

11 – Batendo

Objetivo: O jogo necessita de grande atenção, estimulando as pessoas do grupo a trabalhar em silêncio e desenvolver melhor a audição.

Desenvolvimento do jogo: Todos os jogadores fecham os olhos enquanto o professor bate distancemente três vezes em algum objeto na sala e depois se distancia dele sem fazer ruído. O professor avisa aos participantes quando eles devem abrir os olhos e seleciona alguém para selecionar o objeto que estava sendo tocado. Caso o jogador erre o objeto, outras pessoas podem tentar encontra-lo, se ninguém acertar, todos fecham os olhos novamente e o professor repete as batidas, até que alguém reconheça o objeto.

Material necessário: Objetos para a realização das batidas

12 – Conversação em três vias

Objetivo: O improviso se torna o aspecto mais estimulado nesse jogo, pois os participantes conversam entre si de uma maneira totalmente aleatória, fazendo com que a interação entre eles seja divertida a ponto de entrelaçar e bagunçar todas as conversas.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é dividido em trios, sendo que a brincadeira é uma conversa entre todos do trio, uma pessoa fica no centro e uma de cada

lado da pessoa do meio, as pessoas só podem conversar com o colega do meio, ou seja, a pessoa do centro conversa com as duas, porém as pessoas da lateral não podem conversar entre si, a pessoa do meio deve responder e dar atenção aos dois, sem excluir ou deixar de lado qualquer um dos dois, ao longo da brincadeira acontece um rodizio para que todos possam ficar no centro.

Material necessário: Nenhum

13 – Blablação – vender

Objetivo: Estimulando a interação entre todos, o jogo necessita de uma criatividade enorme, todos criam e improvisam línguas que não existem, o grupo trabalha além de tudo a expressão corporal de várias formas.

Desenvolvimento do jogo: Blablação é um tipo de brincadeira onde a pessoa tem um diálogo com outra pessoa em uma língua completamente desconhecida, porém as duas pessoas falam essa língua como se entendessem o que estão falando.

Em grupo, é feita uma feira onde se vende de tudo, a turma se divide em compradores e vendedores, todos devem se comunicar e vender o que puderem da maneira mais convincente. No primeiro cenário todos se comunicam normalmente e logo depois em língua de blablação.

Material necessário: Nenhum

14 – Caligrafia cega

Objetivo: Estimular o lado afetivo e social do grupo, desenvolvendo a coordenação fina que pode ter sido perdida com o passar dos anos, os participantes devem ser criativos, pois se trata de um elogio em forma de desenho.

Desenvolvimento do jogo: Todos do grupo devem ter um papel e uma caneta. De olhos vendados eles devem desenhar qualidades dos seus colegas de sala, os papéis são passados de pessoa em pessoa e todos escrevem em todos os papéis. Após um tempo com todos escrevendo e repassando as folhas, todos

tiram as vendas e começam a desvendar desenhos que estão na folha que parou consigo.

Material necessário: Nenhum

15 – Construir uma história congelando frases.

Objetivo: Com o objetivo de estimular a criatividade, a brincadeira ajuda o grupo a se socializar com histórias que possam ser engraçadas e que ajudem todos a improvisar palavras diversas.

Desenvolvimento do jogo: Em roda, todo o grupo joga, o objetivo é construir uma história que faça sentido e tenha um seguimento. Cada pessoa conta um pouco da história, porém do meio de uma palavra ele congela, quando a palavra é congelada a pessoa seguinte deve continuar completando a frase de uma maneira que faça sentido e seja harmoniosa com tudo, acaba quando todos derem sua contribuição para cada história.

Material necessário: Nenhum

16 – Sílabas cantadas

Objetivo: O jogo trabalha a atenção e memória dos participantes, todos brincam de forma que a competição não é o foco e sim o lúdico, além da percepção de que palavras estão sendo cantadas.

Desenvolvimento do jogo: Os jogadores sentam-se em círculo. Um deles sai da sala enquanto os outros escolhem uma palavra, por exemplo, jabuticaba. As sílabas da palavra são distribuídas pelos jogadores no círculo. Já fica com o primeiro grupo, ou fica com o segundo grupo, tu fica com o terceiro grupo e assim por diante, até que todos os grupos tenham uma sílaba determinada. O grupo escolhe então uma melodia familiar (por exemplo: Parabéns a Você, ou atirei o pau no gato etc.). Os jogadores cantam continuamente a melodia, utilizando apenas a sílaba atribuída ao seu grupo. O jogador que saiu da sala volta para o jogo, caminha de grupo em grupo e procura compor a palavra utilizando tantas tentativas forem necessárias.

Material necessário: Nenhum

17 – Corrida de Índios

Objetivo: Todos participam da brincadeira, sendo estimulada a memória sobre a ordem do jogo, a atenção sobre os colegas e a integração entre todos que se ajudam para que possam descobrir qual a colocação certa dos colegas.

Desenvolvimento do jogo: Cinco ou mais jogadores são escolhidos para sair da sala e correr para dentro, um atrás do outro formando uma linha, e sair novamente. Todos os outros jogadores observam cuidadosamente. Os jogadores voltam desfazendo a formação. Os jogadores na plateia então refazem a fileira original. Quando os jogadores na plateia concordarem que eles refizeram a fileira original, os corredores fazem as correções necessárias.

Material necessário: Nenhum

18 – Que idade tenho?

Objetivo: A expressão corporal é o foco da brincadeira, todos devem se sentir livres para encenar da melhor forma possível, fazendo com que todos possam se sentir parte de uma peça teatral, além da percepção por parte dos observadores.

Desenvolvimento do jogo: O grupo é dividido em dois, um grupo é a plateia e o outro encena. O grupo que encena está em uma parada de ônibus e cada um escolhe uma idade aleatória, todos estão em uma parada de ônibus e devem se comportar conforme a idade que eles escolheram, a plateia deve observar e adivinhar a idade que cada um que está encenando escolheu. Os papéis se invertem e todos devem encenar e adivinhar.

Material necessário: Nenhum

19 – Conversação com envolvimento

Objetivo: Fazer uso da imaginação para que o jogo possa ser proveitoso, usando a expressão e a improvisação como aspectos para que a conversa se torne empolgante e engraçada.

Desenvolvimento do jogo: Times com dois ou mais jogadores. Os jogadores estabelecem uma conversa, essa conversa é em torno de uma mesa de comida

imaginária, enquanto comem eles conversam, ou seja, a boca as vezes está cheia, um pede o sal, e assim acontece um diálogo com as diversas interferências que podem ter em uma mesa de comida.

Material necessário: Nenhum

20 – Jogo dos seis nomes

Objetivo: Estimular o pensamento rápido junto com a tomada rápida de decisão, além de socializar todos do grupo com as cantigas de roda.

Desenvolvimento do jogo: Todos os jogadores, menos um, que fica em pé no centro, estão sentados em círculo. O jogador no centro fecha os olhos enquanto os outros passam em pequeno objeto de um para o outro. Quando o jogador no centro bate palmas, o jogador que foi pego com o objeto na mão deve permanecer com esse até que o jogador no centro encontre e aponte para ele e lhe dê uma letra do alfabeto. O objeto não precisa ser escondido. Então o jogador que está com o objeto deve nomear seis objetos que iniciam com a letra sugerida pelo jogador no centro enquanto o objeto dá a volta no círculo, passando de mão em mão. Caso o jogador não consiga ele troca de lugar com aquele que está no centro. Se o círculo for pequeno, o objeto pode dar duas ou três voltas.

Material necessário: Um objeto pequeno. Exemplo: bola

8. CONCLUSÃO

A fase da velhice é para muitos um momento em que só se vê sofrimento, dores e perdas, e durante um tempo conheci pessoas que sabem viver de uma forma prazerosa e feliz, quando incitadas a criar, imaginar, dançar, brincar e tudo mais que pertence a brincadeira, observei resultados satisfatórios, o grupo participava de tudo e em todos os momentos havia sorriso em seus rostos, fizeram com que as aulas fossem agradáveis e criativas. Ninguém esquece como se brinca, porém nem todas as pessoas mantêm esse hábito ativo até certa idade, as pessoas que se encontram na fase idosa buscam algo novo, suas experiências com a vida já lhes mostraram vertentes ruins e boas, a busca por momentos felizes e livre de qualquer julgamento lhes dá um ânimo a mais em qualquer ação, cabe ao educador tornar esse tempo agradável e aberto ao que for proposto, inovar é necessário para o ser humano.

Muito tem se perdido com o passar dos anos, e durante esse processo de intervenções foi possível concluir que as pessoas menos afetadas são os idosos, não há preocupação com celular ou distração com outras tecnologias, o movimento e o improviso agradam essa faixa etária, tendo ou não limitações. Porém o pouco estímulo a essas atividades deixa de lado algo que lhes agrada, com apenas duas intervenções foi notório observar a facilidade em criar o novo, em se expressar e imaginar, com algumas dificuldades que a idade traz porém com um esforço além da limitação, a alegria e o desenvolvimento das aulas foi atrativo para ambas as partes, aluno e professor. Além de resgatar brincadeiras da infância e das novas variações, a educação Física unida aos Jogos Teatrais se mostrou um importante enriquecedor como recurso social, afetivo e emocional.

09. REFERÊNCIAS

CHACRA, Sandra. Natureza e Sentido da Improvisação Teatral. São Paulo, Perspectiva, 1991.

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

DALL'AGNOL, C. M.; TRENCH, M.H. Grupos focais como estratégia metodológica em pesquisa na enfermagem. Rev.Gaúcha Enf., Porto Alegre, v.20, n.1, 1999.

DA SILVA, Ana Lucia. Do Ensinar e do Aprender Teatro: a improvisação teatral e o processo criativo na sala de aula. 29f. (Mestrado Profissional em Arte) - Universidade Federal da Bahia, Salvador – BA, 2015 FUCHS, A. C. M. Improvisação Teatral e Descentração. 2005. 91f. Dissertação (Mestrado em Educação) – UFRGS; Porto Alegre.

IERVOLINO, S. A.; PELICIONE, M. C. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. Rev. Esc. Enf. USP. São Paulo, v.35, n.2. 2001

JAPIASSU, Ricardo Ottoni. A linguagem teatral na escola: pesquisa docência e prática pedagógica. 2. ed. Campinas - SP: Papyrus, 2007.

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

LEL, M. S., Gonçalves, K. G. F., & Junior, C. M. L. JOGOS DE IMPROVISO COMO ESTRATÉGIA PARA O BEM ESTAR NA EDUCAÇÃO.

NA ESCOLA, Teatro. Jogos e exercícios teatrais. Disponível em: <<http://www.teatronaescola.com/index.php/planeje-sua-aula/jogos-e-exercicios-teatrais?start=60>>. Acesso em: 15 dez. 2017.

PAPALIA, Diane; FELDMAN, Ruth Duskin: Desenvolvimento Humano. 12. Ed. 2013.

PAVIS, Patrice. Dicionário de Teatro. São Paulo: Perspectiva, 1999.

PINHO, Luis Marcelo Varoneli . SPADA, Ana Corina Machado. A importância das brincadeiras e jogos na Educação Infantil. Revista Científica Eletrônica de Pedagogia, Garça, v.5. n.10, Jul 2007.

PROENÇA, Luana. IMPRO visa AÇÃO: Uma Proposta de Treinamento para Teatro de Improviso. 178 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia – MG, 2013.

SILVA, Tiago, A. da Costa; JÚNIOR, Alípio R. Pines; SCHWARTZ, Gisele Maria; GONÇALVES, Kaoê Giro; JUNIOR, Cleber M. Leão: Jogos de Improviso Como Estratégia Para o Bem Estar na Educação. Licere, Belo Horizonte, v. 16, n. 1, mar/2013.

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

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

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

VYGOTSKY, Lev; LURIA, Alexander; LEONTIEV, Alexis. Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem. 11. ed. São Paulo: Icone, 2010. Disponível em:<<https://www.unifalmg.edu.br/humanizacao/wpcontent/uploads/sites/14/2017/04/VI-GOTSKI-Lev-Semenovitch-Linguagem-Desenvolvimento-eAprendizagem.pdf>>. Acesso em: 29 jul. 2018.

VYGOTSKY, Lev. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989.