

DANÇA PARA A INCLUSÃO

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

A quem se destina este manual?

O Dança para a Inclusão é um projeto que pretende promover a inclusão social e melhorar a qualidade de vida e emancipação de crianças, jovens e adultos da cidade de Aveiro com deficiência, através da dança inclusiva. Conseguimos promover a inclusão social ao juntar pessoas com e sem deficiência e a melhoria da qualidade de vida ao trabalhar competências como a comunicação, a autonomia, o autoconhecimento, a coordenação e a liberdade criativa.

Apesar de utilizarmos o movimento como principal ferramenta para atingir esse fim, este Manual poderá e deverá ser utilizado por profissionais das mais variadas áreas, nomeadamente da psicologia, terapia, arte, dança, gestão de projetos, desenho de projetos e outros profissionais das demais áreas sociais e artísticas. Neste Manual exploramos alguns dos conceitos e metodologias utilizadas e o impacto conquistado.

Esperamos que este Manual seja útil a quem quer que o esteja a ler e que, com a sua ajuda, apareçam mais e melhores projetos e iniciativas, por um mundo melhor e mais inclusivo!

ÍNDICE

01

Sobre o projeto _____ **05**

02

O que é a
Dança Inclusiva? _____ **09**

03

A nossa
abordagem _____ **15**

04

Impacto _____ **19**

05

Bibliografia _____ **25**

1.

Sobre o Projeto

PORQUÊ ESTE PROJETO?

Segundo o Diagnóstico Social e Plano Social do Concelho de Aveiro (2019-2021), “um em cada seis cidadãos da União Europeia (UE) é portador de uma deficiência” e este segmento da população tem vários obstáculos quanto à sua participação ativa na sociedade, em particular no acesso a atividades culturais, recreativas e desportivas, seja pelas suas dificuldades comportamentais e/ou motoras, seja pela discriminação a que estão sujeitos.

Com a ajuda das organizações parceiras (Habilitar, APPACDM e CERCIAV) que trabalham com pessoas portadoras de deficiência em Aveiro, foram identificadas as necessidades do grupo-alvo principal:

- envolvimento em atividades coletivas que incluam também pessoas sem deficiência, promovendo a integração social;
- participação em atividades complementares às da instituição, oferecendo novas e que não tenham apenas fins terapêuticos;
- facilitar o acesso à cultura e à arte, promovendo as capacidades criativas e a experimentação;
- desenvolver competências motoras, promovendo a sua emancipação e, conseqüentemente, o seu autoestima e autoconfiança.

Findo este projeto, prevemos ter melhorado a quali-

dade de vida do grupo-alvo ao reforçar o seu autoestima, confiança e conhecimento, promovendo a sua integração social e facilitando-lhes o acesso à arte e cultura.



QUEM SOMOS?

A **DCTR - Associação Cultural**, coordenadora do projeto Dança para a Inclusão, procura democratizar o acesso à arte e à cultura e à educação não-formal, focando-se em temas como a sustentabilidade e a inteligência emocional. O objetivo principal da DCTR é promover a inclusão social através da arte.



A **APPACDM de Aveiro** é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, que existe nesta cidade desde 1986. Tem como Missão a Promoção da qualidade de vida das pessoas com deficiência mental, através da prestação de serviços qualitativamente diferenciados. Neste âmbito, desenvolve as respostas sociais de Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI), Lares Residenciais e Formação Profissional (FP), onde acompanha um total de 108 pessoas.

Todas as pessoas têm o direito a participar na vida cultural da Comunidade. A participação de todos abre caminhos. A participação com todos abre horizontes. A motivação e incentivo à liberdade de expressão abre novas paisagens. O CACI da CERCIAV felicita pela dedicação, inovação e criatividade.



A **Associação Pais e Amigos Habilitar (APAH)** é uma entidade com estatuto de utilidade pública e sem fins lucrativos sediada em Aveiro, registada enquanto Organização Não Governamental para Pessoas com Deficiência de âmbito Local, que procura a defesa e promoção dos direitos e interesses das crianças e jovens com perturbações do neurodesenvolvimento e dos respetivos familiares, educadores, professores e demais envolvidos, com vista à sua maior capacitação e efetiva inclusão académica, familiar, profissional e social.



Pais em Rede - Aveiro:

Pelo sonho é que vamos e pela causa da inclusão lutamos diariamente numa comunidade aquém de conhecer os direitos das pessoas com deficiência, as suas capacidades e as suas ambições! A missão desta instituição é mais do que uma missão de inclusão, é um trabalho diário que luta pela dignidade de pessoas que não conseguem fazer ouvir a sua voz e serem reconhecidos como iguais numa sociedade que é de todos.

A família é o alicerce destes jovens/adultos desde a infância e que acompanha o seu caminho mas não o pode fazer por eles. Precisamos de uma sociedade aberta, que os receba nas mais variadas vertentes da vida comunitária! E assim caminharemos para um mundo justo, com as mesmas oportunidades!



2. O que é a Dança Inclusiva?

2.1. A Arte e o Desporto no contexto da deficiência: Modelo Médico Vs Modelo Social.

O desporto destinado a pessoas com necessidades especiais começa a contar a sua história no período pós - Segunda Guerra Mundial, quando o neurologista Ludwig Guttmann, solicitado pelo governo britânico para tratar feridos do exército, cria o Centro Nacional de Lesionados Medulares. Após poucos anos, na década de 1950, é também criado nos Estados Unidos, através da American Association for Health, Physical, Education, Recreation and Dance (AAHPERD), o termo EFA (Educação Física Adaptada) e o primeiro programa oficial destinado a estudantes com deficiência (Costa, 2004).

Em 1948, o conceito de atividades desportivas para pessoas com deficiência, foi reconhecido oficialmente com os Jogos de Stoke Mandeville, e os médicos liderados por Guttmann passaram a utilizar a prática do desporto como parte essencial da reabilitação médica dos pacientes. A partir desta altura surgem duas correntes de pensamento, relativamente ao desporto adaptado: uma com o enfoque médico e outra com o enfoque social. Os dois modelos foram tema de investigação de uma das mais reconhecidas estudiosas da área, a professora Ph. D. Michelle Grenier.

Grenier é muito crítica ao enfoque exclusivamente médico que, segundo a autora, define as pessoas com algum tipo de deficiência como 'anormais' e as suas deficiên-

cias acabam por determinar quem são e até onde podem chegar. Neste tipo de abordagem, uma pessoa diferente traduz-se numa pessoa deficiente. Uma das consequências imediatas desta perspetiva, explica Grenier, foi a tendência a classificar e a aglomerar determinadas deficiências num mesmo 'compartimento'. Uma tentativa ilusória de tornar mais inteligível algumas deficiências, o que acaba por simplificar a complexidade do tema.

A investigadora cita o exemplo das pessoas que são diagnosticadas com distúrbio de défice de atenção, gerando, conseqüentemente, a diminuição das expectativas de desenvolvimento e desempenho por parte da sociedade. Cria-se um desacreditar e as pessoas "etiquetadas" parecem ter os seus futuros predeterminados. É como se a terminologia médica autorizasse a gestão e o controle das pessoas com necessidades especiais. Este exercício de poder, segundo a autora, essencialmente coloca os indivíduos numa posição subordinada através da associação da deficiência com a doença.

Grenier (2007) chama a atenção para a maneira como algumas culturas ainda perpetuam o estigma do discurso médico-científico, cuja característica é tratar a deficiência como uma incapacidade; e propõe uma nova forma, uma transformação da pedagogia baseada no Construcionismo Social, que, segundo a autora, consegue enxergar a importância do ambiente cultural na ação individual e como este pode revelar a experiência de vida da pessoa com deficiência.

Para Grenier (2007), diferentemente do modelo médico, a segunda abordagem vê a pessoa com deficiência como um indivíduo com características únicas, proveniente de contextos culturais específicos e com comportamentos, capacidades e histórias de vida muito singulares. Nesta perspetiva, a integração destes indivíduos na sociedade torna-se central.

2.2. Dança Adaptada: Arte e/ou Terapia

É bastante comum que a Dança seja associada à Terapia. A linha que separa ambas é tênue e não percebemos muito bem onde termina uma coisa e começa outra. Essa discussão é comum em trabalhos de dança e pessoas com deficiência, porém, se pensarmos nessa familiaridade da arte e da terapia, talvez sejamos levados a concluir que todos os trabalhos de arte possuem aspectos terapêuticos. Se durante as aulas de dança conhecemos melhor nossos corpos e possibilidades e, se isso caracteriza em algum nível um tipo de terapia, então todo trabalho artístico apresenta um aspecto terapêutico, mesmo de maneira indireta (Sousa, 2009).

Entretanto, tal como a abordagem médica, descrita por Michelle Grenier, que busca uma resposta no campo da reabilitação e predetermina o futuro do indivíduo com deficiência, a Dança Inclusiva, muitas vezes, é vista sob o mesmo prisma, na perspectiva de ser, unicamente, uma Terapia. É como se a pessoa com deficiência não pudesse ser um bailarino e não tivesse capacidade para isso.

Apesar da associação entre dança e terapia, notamos em muitos trabalhos atuais uma tentativa de desvincular a deficiência do carácter (não somente) terapêutico. O próprio processo de formação em que os intérpretes/bailarinos estão envolvidos decorre como decorreria com um bailarino sem deficiência: buscando o conhecimento do corpo, estudando movimentos e tentando vencer os limites de cada um.

2.3. Igualdade de oportunidade

A investigadora Pam Stevenson construiu uma “comunidade prática” com colegas de profissão; um modelo de trabalho para professores que foi nomeado como “espectro da inclusão”. Com o intuito de ajudar os profissionais a pensar e a planejar as suas atividades de forma inclusiva, o espectro oferece pistas para os professores criarem diversos jogos que auxiliem e promovam, positivamente, o trabalho inclusivo. Por exemplo, num contexto de jogos, a inclusão pode ser alcançada mudando a maneira como a atividade é apresentada, ou simplesmente mudando o seu

ambiente. O fator positivo deste modelo é que ele parece equilibrar conceitos diferentes, visando capacitar e incentivar o envolvimento dos jovens com deficiência nas atividades desportivas (Stevenson, 2009).



Trazendo o Espectro Inclusivo para o universo da Dança, sim, todos podem dançar e o professor deverá utilizar os diferentes caminhos propostos no espectro para que a Dança seja integrativa e transformadora, não só para a pessoa com deficiência, mas também para os colegas que não têm deficiência. “Não há como dizer que só algumas pessoas podem dançar, uma vez que falamos em dança inclusiva, que defende a descoberta das habilidades de cada um” (Sousa, 2009, p. 44). (...) Dentro de suas possibilidades, a pessoa é conduzida a dançar. Não deverá se inspirar num modelo de corpo ou movimento, todavia encontrar em suas características maneiras para a pesquisa artística. Estas podem ser diferentes para cada dançarino, com qualidades que, muitas vezes, não poderão ser imitadas devido às singularidades (Sousa, 2009, p.48).

Stevenson (2009) cita o exemplo das diferentes formas que se pode jogar o Hoquei e, tentando encontrar um bom exemplo para a Dança, as Danças Tradicionais poderiam desempenhar um bom papel pelo seu carácter volan-

te e facilmente adaptável em diferentes ambientes (até em cadeiras de rodas é possível praticar as Danças Tradicionais). Esta modalidade consegue envolver as componentes pedagógicas, expressivas e integrativas de uma maneira alegre e divertida.

Pode-se dizer que trabalhar a dança com pessoas com condições e entendimentos completamente distintos inclui facilidades e dificuldades no decorrer do processo, mas, por outro lado, abre-se possibilidade para descobertas. Descobertas que acontecem investigando novas alternativas e aceitando outras maneiras de pensar e agir, percebendo a complexidade e singularidade do indivíduo (Sousa, 2009, p.48).



2.4. A Dança Inclusiva no mundo

Atualmente encontram-se em muitos países alguns exemplos de como a Dança Inclusiva pode ter sucesso e projeção artística (e aqui podemos fazer uma analogia ao desporto paralímpico). Apesar dos números serem ínfimos perante o manancial e potencial existente, há Companhias que desenvolvem trabalhos excelentes com pessoas com deficiência e cujo foco principal não é a reabilitação, mas sim a Arte.

Grupos como Dançando com a Diferença (Portugal), CandoCo Dance Company (Inglaterra), Coletivo MR (Brasil) e Joint Forces Dance Company (EUA), são exemplos de trabalhos muito reconhecidos nesta área. No campo da formação artística, não nos podemos esquecer do Projeto DanceAbility, desenvolvido por Alito Alessi e Karen Nelson no fim da década de 1980, que criou comunidades de dan-

ça compostas por pessoas com e sem deficiência, provenientes de diferentes culturas. Alessi é internacionalmente reconhecido como coreógrafo e pioneiro em diferentes técnicas de Dança Contemporânea. Segundo Alessi "(...) a pessoa vem dançar como é, como está, não precisa mudar nada, não existe certo e errado, apenas tenha vontade de participar e entre nessa dança" (cit em Sousa, 2009, p.43)

Segundo uma participante do DanceAbility:

Nós, pessoas com desvantagens, não estamos acostumadas com pessoas amando nossos corpos. Normalmente o que você aprende como pessoa com deficiência é que as pessoas estão olhando o que está faltando, o que não funciona, e ninguém está olhando para o que está aqui ou o que nós podemos fazer. Então este trabalho realmente dá suporte para uma visão diferente de que muitas pessoas têm. Esta é a coisa mais importante que eu aprendi sobre este trabalho: você está olhando para o que está aqui e depois você está fazendo alguma coisa com isso. Você devolve às pessoas o amor pelo seu próprio corpo, e faz isso se movendo, brincando e desenvolvendo mais possibilidades para se movimentar (cit em Sousa, 2017, p.47).

Em contextos como o DanceAbility e Companhias de Dança (já algumas referidas acima), cujo enfoque é a Arte, a pesquisa do movimento surge da percepção e da relação do bailarino com o próprio corpo. Segundo Sousa "é essencial olhar a deficiência como uma característica da pessoa, (...) se tentarmos camuflar ou negar algo que é explícito, estaremos deixando de aceitar as diferenças e pior, obrigando a pessoa a fazer movimentos que não se adaptam ao seu corpo" (Sousa, 2017, p.47).

3. A nossa Abordagem

A nossa abordagem passou por explorar as características de cada indivíduo que tínhamos em estúdio, ao mesmo tempo que tentávamos perceber as necessidades e motivações do grupo. A partir da escuta ativa e empática, criámos narrativas que deram apoio aos objetivos previamente estabelecidos. Como o projeto não tinha unicamente o carácter terapêutico, dentro dos propósitos traçados inicialmente, destacamos: o estímulo da coordenação motora; a apresentação aos participantes dos princípios elementares de Laban (espaço, tempo e qualidade do movimento) e o encorajamento à criação procurando fornecer um ambiente de liberdade e experimentação.

A organização das sessões estruturou-se da seguinte forma:

1) Período de aquecimento

O aquecimento consiste numa série de movimentos preliminares à sessão de Dança e tem como objetivo preparar fisicamente e psicologicamente o organismo para a atividade que virá a seguir.

Como o próprio nome diz, sua função principal é a elevação da temperatura corporal que aumentará a eficiência dos sistemas muscular, nervoso e cardiovascular. Com movimentos contínuos, tenciona-se aumentar a frequência respiratória, cardíaca e o fluxo sanguíneo que irriga os músculos.

A rotina criada neste projeto foi iniciar o aquecimento com exercícios que envolviam grandes grupos musculares. Geralmente, os participantes começavam por caminhar pela sala e seguiam instruções que recebiam das facilitadoras.

Alguns exemplos: caminhar de diferentes maneiras e direções (de frente, de costas, de lado); com o tronco para baixo e depois para cima (só com os dedos apoiados no chão); com os dedos dos pés virados para dentro e depois para fora; caminhar enquanto ativavam diferentes partes do corpo (dedos das mãos, mãos, braços, pescoço/cabeça, tronco, anca etc). Estes exercícios eram feitos de forma gradual e contínua, sem nunca provocar fadiga.

Enquanto no início, com uma caminhada simples, pretendia-se aumentar a frequência respiratória e cardíaca, numa fase posterior colocava-se um foco maior nas articulações, pretendendo, com isto, reduzir a rigidez musculotendinosa e preparar o corpo para a sessão de Dança.

2) Revisão de ideias e movimentos da aula anterior

O projeto foi organizado de modo a explorarmos um tema a cada 4 ou 5 sessões.

No início de cada sessão, dedicávamos um tempo a relembrar o que havíamos feito na semana anterior e, a partir daí, passava-se para o aprofundamento do que se estava a trabalhar ou então transitava-se para a apresentação do novo tópico. Para além das narrativas/temas propostos, também recapitulávamos movimentos e/ou danças e materiais coreográficos ensinados anteriormente.

3) Apresentação de novos movimentos, ideias e narrativas

Geralmente a apresentação da nova ideia (que se seguiria ao longo do mês) era partilhada e discutida entre os participantes que, por sua vez, iam enriquecendo a nossa viagem com estímulos que colocávamos em prática durante as sessões.

Muitas vezes, os próprios utentes encaminhavam-nos para dinâmicas que não tínhamos planeado. Eles sugeriam-nos a exploração de determinados ritmos, danças sociais e/ou ideias. Procurávamos sempre agarrar essas oportunidades e eles sentiam-se ainda mais confiantes quando percebiam que tinham voz durante o processo.

4) Experimentação do novo tema (proposto pelas dinamizadoras e/ou pelos participantes)

Como já referimos, muitas narrativas foram propostas ao longo do projeto. Entre elas:

- a) **LUZ e SOMBRAS** em atividades com lanternas, sombra chinesa, sombras diretas e projeção;
- b) **Os 5 SENTIDOS**, com dinâmicas que pretendem focalizar a atenção, em cada sessão, para um determinado sentido;
- c) **INSTRUMENTOS MUSICAIS**. Escutar, experimentar e dançar diferentes sons. Criar novos sons e tempos rítmicos.
- d) **DANÇAS TRADICIONAIS E CIRCULARES**.
- e) **PASSEIO PELA ARTE** com Kandinsky, Klee e Van Gogh. A partir de imagens, criamos movimentos e expressões com materiais de apoio (linhas de lã, copos, pratos, sementes e outros objetos);
- f) **NARRATIVAS QUE ENVOLVIAM A NATUREZA** como pretexto para o movimento (Água, vento, inverno, verão, folhas etc);
- g) **PERCUSSÃO COM O PRÓPRIO CORPO**. Improvisação de movimentos que produzem som (bater os pés, bater palmas, palmadas nas coxas etc).

5) Improvisação global

Na dinâmica de improvisação, encorajam-se respostas espontâneas a estímulos apresentados no momento. Muitas vezes a criação não parte de uma reflexão, mas sim de sensações e emoções. O ideal é que o corpo siga os seus impulsos de forma livre, após um estímulo inicial.

Um dos pontos principais a ter em consideração num processo de improvisação é o encorajamento, por parte dos facilitadores, à espontaneidade dos participantes e ao quebrar das barreiras que limitam a ação livre.

A partir das propostas apresentadas, os participantes expressavam-se através de movimentos, oralidade, expressão plástica etc. Utilizamos materiais para nos auxiliar nesta jornada, como papel cenário, figurinos, máscaras, cordas, tecidos, balões, bolas, instrumentos musicais,

cubos etc. Os participantes apropriavam-se dos materiais e utilizavam-nos como instrumento de apoio à expressão.

6) Retorno à calma

A fase de retorno à calma tem como finalidade a preparação do organismo para o regresso ao quotidiano. É importante que, após uma sessão de dança, haja uma diminuição gradual dos indicadores fisiológicos, como, por exemplo, a frequência cardíaca.

Nas nossas sessões, aproveitávamos este tempo para nos alongarmos e conversarmos um pouco sobre o que tínhamos vivido dentro do estúdio naquele dia. Algumas vezes, durante esse tempo de cool-down, surgiam manifestações de emoções e afetos.



4. Impacto

4.1. Pela observação dos facilitadores

Mensalmente, com a ajuda de grelhas de observação, foram analisados os seguintes campos: comunicação, participação, bem-estar, autonomia, autoconhecimento, coordenação, consciência espacial, liberdade criativa e espontaneidade gestual. Estes campos foram analisados em cada um dos grupos participantes. Para o efeito deste Manual, colocamos aqui um resumo da evolução obtida em cada um dos campos, no global.

COMUNICAÇÃO_

Foi possível observar os participantes mais expansivos, com uma postura mais relaxada e à vontade. Manifestam gradualmente apreço em estarem juntos, assim como apresentaram gradualmente comportamentos comunicativos, interativos e empáticos entre si, havendo mais iniciativas de conversação entre eles.

PARTICIPAÇÃO_

É de notar uma grande evolução nos participantes que no início se encontravam mais reservados, estão agora mais sorridentes, ativos e com tomadas de iniciativas verbais bem como de movimento corporal.

BEM-ESTAR_

Um dos participantes disse, numa das sessões: “na dança o tempo passa a voar” e no final “estou a sentir-me bem”, expressões que poderemos assumir como auto-re-

latos de bem-estar relacionados com a sessão. Notou-se uma satisfação geral pelas sessões de dança.

AUTONOMIA_

Com as devidas adaptações, uma vez que alguns participantes têm deficiências que implicam que os mesmos necessitem de ajuda para realizar determinadas tarefas, houve uma progressão na autonomia dos participantes, havendo uma maior segurança emocional em grande parte dos participantes.

AUTOCONHECIMENTO_

Foi possível perceber uma variabilidade de expressões mais ricas e uma expressão de bem-estar progressiva, ao longo de cada sessão. Vários elementos passaram a abordar explicitamente as suas preferências, em termos de atividades, gostos musicais, e movimentos com os quais se sentiam mais confortáveis.

COORDENAÇÃO_

Nota-se uma evolução geral, embora haja participantes que apresentaram uma maior dificuldade ao avançar-se para sessões que incluíam técnicas de dança. Os que não encontraram tantos desafios, demonstraram ser capazes de executar movimentos que anteriormente não conseguiam.

CONSCIÊNCIA CORPORAL_

Com o avançar das sessões, os participantes começam a perceber bem o espaço da sala e começam também a transmitir segurança ao se moverem e dançarem de forma livre, com recurso a materiais.

LIBERDADE CRIATIVA_

Consegue-se notar a bagagem que os participantes trazem dos outros meses: na forma de se relacionarem, na liberdade que têm em estúdio, na linguagem corporal e no repertório de movimentos. Cada um, à sua maneira, ex-

pressa-se de forma autónoma e livre nos temas propostos pelas facilitadoras.

ESPONTANEIDADE GESTUAL

Os participantes foram estando cada vez mais livres nas sessões de dança e as suas movimentações foram-se tornando mais amplas e diversas. Os participantes estão mais “soltos”, facto que se nota não só na movimentação, mas também na expressão facial, na oralidade e na comunicação entre eles.

4.2. Pela percepção dos familiares e parceiros

Através destes questionários e respetivo tratamento de dados, é possível identificar que:



- Os participantes sentiram-se mais confiantes com o seu próprio corpo
- Os participantes apresentaram-se mais energéticos do que o seu normal;
- Segundo os parceiros, a maioria dos participantes aumentou a sua destreza motora, o seu autoconhecimento e a sua orientação espacial
- Os parceiros identificaram que houve mudanças significativas ao longo do tempo, destacando que passou a haver maior entusiasmo, mais boa disposição, maior expressão, motivação e envolvimento e maior autoconfiança e gosto pela dança e expressão artística;
- A maioria dos parceiros e famílias avaliam o projeto como “Muito Bom”

Alguns testemunhos dos parceiros e famílias:

“Um projeto muito interessante no sentido de promover o desenvolvimento físico e psicológico”;

“Todos, mas todos adoraram... sabiam o dia da semana pois era dia de dança. Todos se envolveram”;

“Estimula imenso a criatividade, o relaxamento, o prazer do convívio e a relação com os outros”;

“Parceria excelente com todos os elementos da DCTR a contribuírem para o sucesso da ação”

“Projeto bastante interessante e inclusivo”

4.3. Pela autopercepção dos participantes

Para além dos questionários às famílias e aos parceiros e do resumo das grelhas de avaliação mensais, foram feitas, nas últimas sessões, dinâmicas que pretendiam promover a autorreflexão diretamente nos participantes, procurando, junto deles, perceber as evoluções que os mesmos notam (e foram notando) em si próprios.

É possível referir que, de um modo geral, este primeiro ano de atividades foi uma viagem muito feliz, na qual os participantes se divertiram, aprenderam, partilharam, exploraram e evoluíram juntos, mostrando-se felizes por participarem neste projeto. Elogiam-se uns aos outros, sentem confiança em todo o grupo, apresentam um espírito de entreaajuda muito grande, fazendo com que se sintam confortáveis. Destacaram que adoraram as músicas, assim como os diferentes estilos de dança que foram experimentando e aprendendo ao longo deste ano. Os participantes demonstram vontade de que o projeto tenha continuidade.

Deixamos alguns dos testemunhos e resumos do que é possível retirar nestas gravações:

“Senti nervosismo no primeiro dia (...); quando cá entrei disse que não conseguia dançar e consegui, graças à professora, e é um anjinho que deus meteu na terra para nos ajudar!”

“No início foi complicado; agora já confio em toda a gente aqui, e gosto de ouvir a natureza, gosto da música que ouvimos aqui, música clássica... Gostei deste projeto.”

Pus o primeiro pé cá dentro e disse que não ia conseguir dançar e ia fazer figura de urso, mas a professora mostrou o que é dançar e que eu consigo. Obrigada, foi muito bom!”

“Sinto paz ao estar nas sessões, sinto-me mais confortável a dançar com o grupo, se pudesse escolher, continuava com o projeto;



5. Bibliografia

Costa, Alberto Martins. Educação Física e Esporte Adaptado: história, avanços e retrocessos em relação aos princípios da integração/inclusão e perspectivas para o século XXI. Revista Brasileira Ciências do Esporte, Campinas, v. 25, n. 3, p. 27-42, Maio 2004

Grenier, Michelle (2007) Inclusion in Physical Education: From the Medical Model to Social Constructionism, *Quest*, 59:3, 298-310.

Sousa, V. L. (2009). Deficiências: pensando espaços entre dança e terapia. Revista FACED, Salvador, n.16, jul-dez. p.39-50.

Stevenson, P. (2009). The pedagogy of inclusive youth Sport: working towards situation. In: Fitzgerald, H. (org.) *Disability and Youth Sport*. Abingdon: Routledge.

Rodrigues, David (2017). A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceituais e metodológicas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 2017 - boletim.spef.pt

Sousa. A.B. (1979). *A Educação pelo Movimento Expressivo*. Básica Editora.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH

PARCEIROS



**Este projeto é financiado
pela fundação**



