

Educação pela Arte -
Um Projecto de Dança para Seniores

Diana Manuela de Gusmão Nogueira Vieira

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Educação e Sociedade

Orientador:

Professor Doutor Pedro Abrantes
Professor Auxiliar da Universidade Aberta
Professor Convidado do ISCTE-IUL

Educação pela Arte -
Um Projecto de Dança para Seniores

Diana Manuela de Gusmão Nogueira Vieira

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Educação e Sociedade

Orientador:
Professor Doutor Pedro Abrantes
Professor Auxiliar da Universidade Aberta
Professor Convidado do ISCTE-IUL

Agradecimentos

O espaço limitado a esta página de agradecimentos, seguramente, não me permite agradecer, como devia, a todas as pessoas que, ao longo do meu Mestrado em Educação e Sociedade me ajudaram, directa ou indirectamente, a cumprir os meus objectivos e a realizar mais uma etapa da minha formação académica. Desta forma, deixo apenas algumas palavras, poucas, mas com um grande e profundo agradecimento.

Ao meu orientador Professor Doutor Pedro Abrantes, por ter aceitado ser meu orientador e por desde o início me apoiar e referir a importância e pertinência deste projecto.

À Professora Teresa Seabra pelos conselhos e apoio no desenvolvimento do meu trabalho de projecto.

Aos meus colegas de mestrado, principalmente ao Pedro Silva, pela ajuda e amizade durante esta viagem académica.

Aos meus amigos, pelas conversas, estima, carinho e amizade.

À minha família, principalmente aos meus pais, que sempre me apoiaram e me acompanharam em todo meu percurso académico, a eles eu dedico este trabalho.

E por fim, mas não menos importante, ao Marco, pelo amor e compreensão, ajuda e companheirismo. Pela partilha e dedicação diárias, o meu muito obrigada!

Resumo

Com o envelhecimento populacional que a nossa sociedade assiste e vai continuar a assistir é urgente que se direccionem actividades para os seniores. São cada vez mais e as projecções não indicam o contrário. A actividade física e o treino intelectual são cuidados necessários para que a população mais velha permaneça saudável de corpo e mente. Assim, surge um projecto para seniores, tendo em conta o envelhecimento da população e consequentemente um projecto que combate o sedentarismo e a inactividade com dança. A dança que é uma actividade tão completa a nível físico e tão criativo e estimulante a nível intelectual. Uma óptima aposta para seniores que têm muita disponibilidade, principalmente de tempo para disfrutar a vida. O projecto de dança para seniores surge como papel estruturante para a sociedade, através da sua inserção directa nas comunidades.

Palavras-chave: Educação pela Arte, Aprendizagem ao Longo da Vida, Aprendizagem Informal, Dança, Sénior

Abstract

Physical activity and intellectual exercising are necessary to contribute to an better health in order to allow the population to have a longer and better life in body and mind. It's urgent to focus efforts on activities for seniors. They are increasing and forecasts do not indicate otherwise. A project for seniors is conceptualized reflecting the population aging and is offering the dance as a solution against physical inactivity. Dancing is extremely complete, corporally, intellectually and inspires human creativity. A great bet on seniors, who have a lot of available time, and that will allow them to enjoy an enhanced life. The seniors dancing project contributes structurally in to the society, through its direct insertion in the communities.

Keywords: Education through Art, Longlife Learning, Informal Education, Dance, Senior

Índice

ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
GLOSSÁRIO	11
INTRODUÇÃO.....	13
1. O SÉNIOR.....	15
1.1. DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO SÉNIOR	15
1.2. ESPECIFICIDADES DO SÉNIOR	16
1.3. MUITO TEMPO LIVRE.....	16
2. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA.....	19
2.1. APRENDIZAGEM INFORMAL	20
2.2. A APRENDIZAGEM INFORMAL COMO POTENCIAL APOIO.....	22
2.3. O POTENCIAL DA DANÇA	24
3. O PROJECTO	27
3.1. OBJECTIVOS DO PROJECTO.....	27
4. MODELO DE IMPLEMENTAÇÃO	29
4.1. FASE 1 - ANÁLISE E ENQUADRAMENTO ESTRUTURAL.....	31
4.1.1. ENQUADRAMENTO NA EUROPA	31
4.1.2. PORTUGAL.....	34
4.1.3. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO ESTRATÉGICO.....	37
4.1.4. ANÁLISE DE RISCO	39
4.2. FASE 2 - DESENHO E PLANEAMENTO	41
4.2.1. SELECÇÃO DE CANDIDATOS	41
4.2.2. AULAS E OBJECTIVOS	42
4.2.2.1. ESTRUTURA DAS AULAS	44
4.2.2.2. ACÇÕES AULAS	47
4.2.3. RECURSOS MATERIAIS.....	47
4.2.4. ORÇAMENTO	48
4.2.5. ESTRATÉGIAS DE APOIO E FINANCIAMENTO	48
4.2.6. DIVULGAÇÃO PARA PRIMEIRA CIDADE SELECIONADA - GUIMARÃES	49
4.2.7. CRONOGRAMA.....	51
4.3. FASE 3 – EXECUÇÃO E AVALIAÇÃO	51
4.3.1. EQUIPA DE PROJECTO	51
4.3.2. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES	52
4.3.3. AVALIAÇÃO.....	53
DESAFIOS E CONTINUIDADE	58
ANEXOS.....	61

CHECKLISTS	61
QUESTIONÁRIOS	63

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 VARIAÇÃO DA PROBABILIDADE (P.P.) DE PARTICIPAÇÃO EM APRENDIZAGEM INFORMAL	23
FIGURA 2 - FASES DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROJECTO	29
FIGURA 3 - FASES DE IMPLEMENTAÇÃO DO PROJECTO - DETALHADO	31
FIGURA 4 - ESTIMATIVA DE PREVALÊNCIA DE ACTIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE (% ENTRE OS INDIVÍDUOS > = 15 ANOS) NA REGIÃO EUROPEIA DA OMS	32
FIGURA 5 - RELAÇÃO ENTRE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	33
FIGURA 6 -- MORTES ATRIBUÍDAS A 19 MAIORES FACTORES DE RISCO, POR PAIS E POR NÍVEL ECONÓMICO, ANO 2014 – MORTALIDADE TOTAL 58.8 MILHÕES	34
FIGURA 7 - ESTIMATIVAS E PROJECCÕES PARA POPULAÇÃO RESIDENTE COM 65 OU MAIS ANOS (EM MILHARES), PORTUGAL, 1991-2060.....	35
FIGURA 8 - NÚMERO DE IDOSOS POR REGIÃO – EUROSTAT 2011	35
FIGURA 9 - ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO (N.º) ANUAL.....	36
FIGURA 10 -ANÁLISE E ENQUADRAMENTO ESTRUTURAL - CIDADES NORTE	38
FIGURA 11 - ANÁLISE E ENQUADRAMENTO ESTRUTURAL - PRIORIDADES IMPLEMENTAÇÃO	38
FIGURA 12 - MATRIZ DE AVALIAÇÃO DE RISCOS	40
FIGURA 13 - FORMULÁRIO PARA A AVALIAÇÃO DOS FORMADORES.....	42
FIGURA 14 - ESTIMATIVA DE ORÇAMENTAÇÃO DE PROJECTO.....	48
FIGURA 15 - CRONOGRAMA DE PROJECTO	51
FIGURA 16 - ORGANIGRAMA EQUIPA DE PROJECTO.....	52
FIGURA 17 - FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DA EQUIPA DE PROJECTO	53
FIGURA 18 - TABELA DE AVALIAÇÃO PSICOMOTORA	57
FIGURA 19 - CHECKLIST DE ANÁLISE E ENQUADRAMENTO.....	62
FIGURA 20 - QUESTIONÁRIO DE CANDIDATURA SENIORES EM DANÇA & OTL.....	64
FIGURA 21 - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO SENIORES EM DANÇA & OTL	64

GLOSSÁRIO

ONS – Organização Nacional de Saúde

OTL – Ocupação de Tempo-Livre

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

INTRODUÇÃO

A nossa sociedade está a assistir a um envelhecimento populacional, sendo esta uma tendência que se prevê que continue a acentuar-se. Segundo as Nações Unidas (2011), a taxa de população mundial com 60 ou mais anos em 1950 correspondia a 8%, subindo para os 11,2% em 2011 e prevendo-se que chegue aos 22%, até 2050. Em Portugal, a taxa de população com 65 anos ou mais era, em 2011, de 19%, calcula-se que atinja os 32% até 2050 (INE, 2011).

O envelhecimento populacional é uma realidade actual, que inevitavelmente cria problemas económicos graves. Se assistimos a um crescimento da população reformada e a uma diminuição da população activa, acabamos por apresentar uma instabilidade social, isto acontece, em sociedades que não estão preparadas para cuidar das suas pessoas mais velhas.

A questão que se coloca: como é possível que um segmento com elevado potencial, tanto em quantidade de potenciais consumidores, como de disponibilidade económica e com disponibilidade ao nível do tempo-livre, recebe uma atenção tão reduzida? Por motivos populacionais, financeiros, educacionais e de saúde definiu-se este projecto que visa combater uma parte dos problemas dos seniores com aulas de Dança em grupo. A Dança que é um fenómeno complexo e abrangente, que pode ocorrer em contextos sociais, lúdicos, rituais, culturais, educativos ou terapêuticos, tem um grande potencial quanto à faixa etária em causa, desde o combate ao tempo livre à saúde através da actividade física e criativa.

Apesar dos desenvolvimentos teóricos e projectos de investigação que evidenciam a importância das artes e da dança como sendo importantes para o desenvolvimento, quando nos debruçamos sobre a realidade educativa verificamos que estas temáticas têm sido colocadas em segundo plano, sendo vista como uma actividade menor que serve meramente para descontrair, brincar ou para apoiar alguma intervenção/apresentação festiva e surge em muitos casos como mera coadjuvante no âmbito da educação.

É sem dúvida urgente que se reconheça que as áreas artísticas devem ser parte integrante e enriquecedora da interdisciplinaridade na educação de indivíduos, podendo funcionar de forma ampla.

Em primeiro lugar neste projecto, é importante que se defina o que é ser sénior e quais são as suas características, assim o primeiro capítulo é destinado exclusivamente à definição e caracterização do sénior.

No segundo capítulo serão abordadas as questões sobre aprendizagem ao longo da vida, mais especificamente a aprendizagem informal e o potencial da dança como educação informal para seniores.

No terceiro capítulo passar-se-á à apresentação do projecto e quais os seus objectivos. E seguidamente, no quarto capítulo apresenta-se o modelo de implementação do projecto.

1. O SÉNIOR

1.1. DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO SÉNIOR

A palavra “sénior” deriva do latim “senex”, definindo-se como “o indivíduo velho”; actualmente, a palavra “sénior” é utilizada para designar antiguidade, categoria, experiência profissional, conceito este relevante para este projecto.

Entenda-se, duas derivantes relativas à idade:

- a idade cronológica, que se refere ao número objectivo de anos que um indivíduo viveu, de acordo com o calendário ou certidão de nascimento;
- a idade biológica que corresponde ao estado de conservação do corpo, podendo ser aumentada ou diminuída através de comportamentos durante a vida bem como as características hereditárias.

“Qualquer limite cronológico para definir as pessoas idosas é sempre arbitrário e dificilmente traduz a dimensão biológica, física e psicológica da evolução do ser humano. A autonomia e o estado de saúde devem ser factores a ter em conta, pois afectam os indivíduos com a mesma idade de maneira diferente” (INE, 2002).

Assim assumiremos o sénior como um indivíduo idoso, iremos ter em conta a idade cronológica e poderemos basear-nos nas linhas orientadoras da Organização Mundial de Saúde (OMS) que considera idoso alguém com 65 anos ou mais, independentemente do sexo ou do seu estado de saúde. Já as Nações Unidas reduzem para os 60 anos de idade ou mais, quando se referem a pessoas “mais velhas”, pois é necessário ter em conta a esperança média de vida dos países em desenvolvimento.

No caso da idade biológica, com os avanços na ciência e progresso das sociedades, é cada vez mais difícil definir quando é que um indivíduo é velho. Para um crescente número de pessoas, a perspectiva de um envelhecimento saudável e prolongado está a tornar-se uma realidade. As pessoas estão a viver mais tempo e também estão mais saudáveis. A qualidade de vida também melhorou, não só no que respeita à promoção da saúde mas, também, em termos de trabalho e de contexto social, o que possibilita que as pessoas, em geral, cheguem à “velhice” com capacidade física e mental que lhes permite continuarem activos nos anos posteriores à reforma.

As características físicas, psicológicas e sociais, caracterizadoras da passagem à velhice começam por aparecer cada vez mais tarde e é importante esclarecer que o sénior dos dias

de hoje, não tem nada a ver com o tradicional sénior, aquele indivíduo que se reformou e se entregou ao conforto do lar. O sénior dos dias de hoje é um indivíduo que mantém a sua vontade de continuar activo, após a chegada da reforma, procurando muitas vezes uma continuidade de trabalho informal ou trabalho a tempo parcial.

1.2. ESPECIFICIDADES DO SÉNIOR

Envelhecer não é sinónimo de uma degradação física e psicológica quer na realização de deslocações, quer no processo de decisão ou mesmo na aquisição de conhecimento. Não é objectivo deste projecto tratar de forma exaustiva os processos biológicos dos seniores, mas será pertinente uma caracterização geral dos aspectos que podem condicionar a sua actividade. Quando os efeitos do envelhecimento físico e psicológico se começam a acentuar, é frequente dizer-se que o indivíduo entrou na 3ª idade. Uma vez mais não há consenso na idade cronológica em que tal acontece, mas segundo a OMS será aos 65 anos e é a partir desta a idade que neste projecto iremos considerar um indivíduo sénior.

Nesta faixa etária deparamo-nos muitas vezes, ou quase sempre, com doenças por conta do envelhecimento, e são elas de:

- Foro Neurológico – Sequelas de AVC
- Foro Psiquiátrico – Depressão (por solidão e stress)
- Foro Metabólico – Diabetes, Osteoporose
- Foro Respiratório – Asma, Bronquites Crónicas
- Foro Ortopédico e Reumatológico - Osteoartrite, Tendinites, Sequelas de Fracturas
- Foro Oncológico – Leucose, Mastectomia

1.3. MUITO TEMPO LIVRE

A chegada da velhice é uma altura de grandes mudanças, em que a reforma tem um papel muito significativo e que tanto pode trazer um grande conforto ao indivíduo, como suscitar desconforto. Com a reforma vem a perda de compromissos formais e diminuição do papel social do indivíduo, ao que se for acrescentado uma eventual perda de responsabilidades ao nível familiar, tudo isto resulta efectivamente em tempo livre. Aqui o primeiro concelho é não se passar do “80 para o 8”.

Ao contrário do que se poderá pensar enquanto o adulto trabalhador com muitas responsabilidades, deseja que estas não ocupem tanto tempo do seu dia, para o sénior o tempo livre proporcionado pela situação de reforma é uma potencial ameaça. Se não for bem canalizado para outras actividades, o tempo livre conduz frequentemente a episódios de depressão, insatisfação com a vida, sedentarismo e conseqüente aceleração da degradação física e psicológica, isolamento e perda da noção do tempo.

O tempo livre e a “disponibilidade” do sénior não devem ser vistos como vantagens. Este factor, aliado à forma como os mais velhos são vistos e tratados pelas sociedades modernas, poderá constituir um perigo potencial à qualidade de vida do indivíduo sénior. O desenvolvimento humano trouxe maior qualidade de vida aos idosos, mas com ele também aumentaram os problemas sociais, de solidão, abandono, maus-tratos, entre outros, factores que as sociedades não conseguiram resolver ao mesmo ritmo que o progresso económico, científico e tecnológico.

Actualmente, encontramos uma série de espaços como, por exemplo, os Centros de convívio/dia, centros de ensino sénior/universidade sénior, instituições religiosas, onde se pode observar a predisposição dos seniores para a realização de actividades colectivas, de contacto social, aprendizagem e mesmo viagens de grupo, contribuindo eficazmente para a atenuar os efeitos da solidão, muita disponibilidade e ocupação do tempo livre.

2. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

Foi em 1970 que Paul Lengrand¹ apresentou numa Conferência da UNESCO, um relatório intitulado *Uma Introdução à Educação ao Longo da Vida*. E na sequência desse relatório, a UNESCO instituiu uma Comissão Internacional sobre o Desenvolvimento da Educação. É a esta comissão que é confiado o estudo internacional sobre o estado da educação. Em 1972 o estudo foi publicado num relatório intitulado *Learning to be: the world of education today and tomorrow*. O relatório afirma o direito e a necessidade que cada indivíduo tem de aprender ao longo da vida e defende uma estreita ligação entre os contextos formais e informais. Em 1973, a OCDE publica o relatório *Recurrent education: a strategy for lifelong learning*, que se centra no debate em torno das exigências da economia global e da competitividade, focando a aprendizagem na perspectiva da actividade profissional e da aprendizagem individual.

Hoje em dia, alguns falam de “educação ao longo da vida”. Outros preferem empregar a expressão “aprendizagem ao longo da vida”. Boshier (1998) estabelece uma diferença fundamental entre os dois conceitos. Na noção de aprendizagem, está directamente implícita a ideia de responsabilidade pessoal do indivíduo pelo seu próprio percurso educativo. A fim de manter, ou não, a sua empregabilidade, o indivíduo, tem de ser responsável pelas escolhas e opções que faz, em função das suas necessidades, e face ao que o mercado da educação e da formação tem para lhe oferecer. Contudo, para assegurar o acesso à educação e à formação, importa criar condições sociais susceptíveis de permitir este tipo de estratégia. A criação de tais condições exige que uma entidade de natureza governamental ou outra, desenvolva políticas e disponibilize recursos orientados, idealmente, para um contexto que se quer simultaneamente formal (ligado a sistemas educativos formativos) e não formal (separado dos sistemas educativos formativos, mas associado a estruturas organizadas) ou informal (actividades organizadas pelo próprio indivíduo). A expressão “educação ao longo da vida” aponta para a necessidade de políticas públicas marcadamente presentes e para uma actuação regular e decidida.²

A aprendizagem ao longo da vida apresenta três níveis de educação: a educação formal, a educação não formal e a educação informal. Neste projecto vamos dar maior atenção à educação informal, pois, dadas as características diferenciadoras que a educação informal

¹ Ex-responsável pela Divisão de Educação de Adultos, Sector Educação, UNESCO

² Fonte: Eurydice (2000), *Aprendizagem ao longo da vida: a contribuição dos sistemas educativos dos Estados-Membros da União Europeia*

apresenta, importa analisar as características dos indivíduos que a praticam, como se caracterizam as actividades de educação informal e a evolução da participação dos indivíduos neste tipo de actividades.

Falámos da definição e diferença entre “educação” e “aprendizagem” (aprendizagem, está directamente implícita a ideia de responsabilidade pessoal do indivíduo pelo seu próprio percurso educativo), e como a questão do informal da educação reporta sempre directamente e à responsabilidade do indivíduo, daqui para a frente iremos tratá-la por aprendizagem informal em vez de educação informal.

2.1. APRENDIZAGEM INFORMAL

Define-se por aprendizagem informal o processo de aquisição de competências por contacto com uma situação e a respectiva análise e reflexão sobre o sucedido mesmo que este processo não seja consciente.³ Dá-se relevância ao factor de aquisição de conhecimentos mesmo que o individuo adquira competências inconscientemente por motivos históricos e evolutivos da espécie humana, porque mesmo que inconscientemente o Homem só chegou aos dias de hoje com uma evolução significativa devido à aquisição de conhecimentos através de aprendizagem informal e experiencial.

Quanto à aquisição de saberes por via experiencial, esta “remonta aos homens das cavernas, que aprendiam por tentativa/erro, como forma de sobrevivência” (Barkatoolah, 1989, p.49). Quanto ao nível informal de aprendizagem este corresponde “a todas as situações potencialmente educativas mesmo que não conscientes, nem intencionais” (Canário, 2000, p.80) por parte dos indivíduos. Segundo Coombs⁴ “o processo que ocorre ao longo da vida, através do qual cada pessoa adquire e acumula conhecimentos, capacidades e atitudes; a partir das experiências quotidianas e da interacção do meio ambiente – em casa, no trabalho e nas situações de lazer; a partir do exemplo dado pela família e amigos, pelas viagens, da leitura dos jornais e livros, escutando rádio, vendo filmes ou televisão. Em geral, a educação informal não é organizada, sistematizada nem sequer, muitas vezes, intencional, mas representa até ao momento, a principal fatia de

³ *A educação informal apresenta-se como uma modalidade educativa não organizada que pode ser intencional ou não, e que se designa de educativa em consequência dos seus efeitos na alteração dos conhecimentos, comportamentos e atitudes dos indivíduos.* (Cavaco, Cármen, Aprender fora da escola- Percursos de formação experiencial, Educa, Lisboa 2002)

⁴ Philip H. Coombs (1968), *The World Educational Crisis*, remetia o diagnóstico da crise essencialmente para o quadro dos sistemas formais de ensino, coincidindo com um período em que se atingiam números sem precedentes nas taxas de escolarização.

aprendizagem durante a vida de uma pessoa, mesmo para as que são altamente escolarizadas. O que o indivíduo aprende através da educação informal limita-se àquilo que o seu meio ambiente lhe pode oferecer” (Pain, 1990, p.126).

A Aprendizagem Informal tem um carácter distinto por ser menos organizada e menos estruturada do que a educação formal e não formal. As actividades de aprendizagem informal implicam, por parte do indivíduo, uma intenção de melhoria dos seus conhecimentos, implicando também um conjunto de características que nos permite a distinção da modalidade de educação formal. O tipo de experiências que o indivíduo vive e como as vive são fundamentais na aprendizagem no entanto, não significa que o indivíduo se forme sozinho, pelo contrário, forma-se sim, no contacto com aqueles que fazem parte da sua rede ou ainda dos que, pontualmente se cruzam no seu quotidiano ao longo da vida.

A Aprendizagem Informal decorre nas actividades da vida quotidiana relacionadas com o trabalho, família, vida social e lazer. É um tipo de aprendizagem que decorre fora das instituições, onde o indivíduo se pode organizar e estruturar livremente e onde não é conferida qualquer tipo de certificação.

Definida a aprendizagem informal importa analisar as características dos indivíduos que a praticam.

A evolução da participação dos indivíduos neste tipo de actividades cresceu consideravelmente em 2011, face ao ano de 2007, englobando cerca de dois terços da população dos 18 aos 64 anos (68,5%), o que se traduziu num aumento de 27,7 p.p. face aos 40,8% registados em 2007. O aumento da participação em actividades de aprendizagem informal verificou-se em ambos os sexos, embora tivesse sido ligeiramente mais acentuado para as mulheres.

Foram as pessoas com escolaridade correspondente ao 1º e 2º ciclos do ensino básico que registaram maiores aumentos de participação face a 2007, de 27,8 p.p. e de 28,2 p.p., respectivamente. A níveis mais elevados de escolaridade, da/o própria/o e dos progenitores, associam-se níveis de participação em aprendizagem informal mais elevados. Este facto, revela a importância da escolaridade para a participação em actividades de aprendizagem, nomeadamente em aprendizagem informal, e, por outro, a evidência da reprodução geracional da educação no seio familiar, já anteriormente assinalada.

Por comparação com 2007, no ano de 2011, as pessoas cujos níveis de escolaridade do pai ou da mãe eram mais baixos (até ao 1º ciclo do ensino básico) registaram um aumento de participação em aprendizagem informal maior do que o observado nas pessoas cujos pais tinham escolaridade de nível secundário ou superior. Em termos territoriais, a região Centro e a região Norte apresentavam em 2011 os valores mais elevados de participação em aprendizagem informal, ambos superiores à média nacional, de 75,1% e de 69,0%,

respectivamente. Seguem-se a Região Autónoma da Madeira (67,1%), as regiões de Lisboa (68,2%), do Algarve (65,9%) e do Alentejo (55,6%) e a Região Autónoma dos Açores (49,3%). A Região Autónoma da Madeira, o Centro e a Região Autónoma dos Açores registaram, em 2011, o maior aumento de participação face a 2007, com variações de 43,7 p.p., de 38,8 p.p. e de 36,3 p.p., respectivamente. O Alentejo registou a menor variação positiva (10,6 p.p.).

A análise da participação em actividades de aprendizagem informal nas variáveis relacionadas com o mercado de trabalho permite constatar o seguinte:

- Face a 2007, foi entre a população inactiva que a participação em actividades de aprendizagem informal mais cresceu (30,3 p.p.);
- Verificam-se taxas de participação em aprendizagem informal iguais ou superiores a 70% nas seguintes profissões: técnicos e profissões de nível intermédio (79,4%); profissões das forças armadas (76,9%); pessoal administrativo (76,8%); representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, directores e gestores executivos (71,9%); e trabalhadores dos serviços pessoais, de protecção e segurança e vendedores (70,0%);

2.2. A APRENDIZAGEM INFORMAL COMO POTENCIAL APOIO

Todos os indivíduos estão aptos para adquirir conhecimento ao longo da vida. A aprendizagem informal é de todos para todos? A partir daqui é inevitável questionarmo-nos relativamente à importância da aprendizagem informal ao longo da vida e se não será através dela que podemos melhorar a escolarização da população e tornar a população envelhecida mais activa.. Não serão as acções informais de aprendizagem que poderão incentivar os indivíduos a regressar à escola e manterem-se activos? Será necessário avaliar competências a partir das experiências de vida dos indivíduos para se continuar a analisar e verificar o crescimento nas actividades de aprendizagem informal. Para se continuar a verificar este crescimento é também importante, perceber e analisar os números relativos à probabilidade de participação em actividades de aprendizagem informal e verificar se a percentagem aumenta em todas as variáveis.

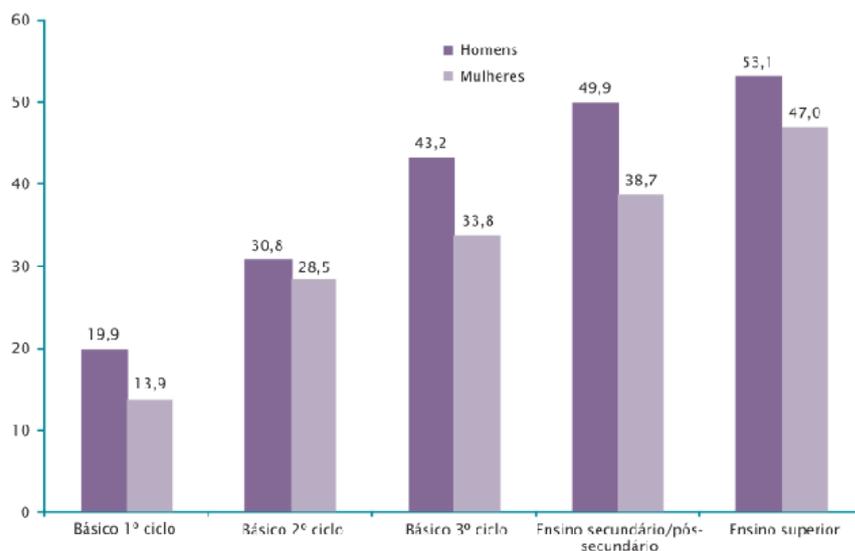


Figura 1 Variação da probabilidade (p.p.) de participação em aprendizagem informal

Pessoas com idade dos 18 aos 64 anos por nível de escolaridade completo (as pessoas sem escolaridade são a categoria de comparação) 2011

A análise da relação entre as características pessoais e a participação em actividades de aprendizagem informal é complementada, pela estimação de um modelo de probabilidades (INE - IEFA 2011). O modelo considera simultaneamente as características de cada pessoa como possíveis determinantes da probabilidade de participação em aprendizagem informal, sendo semelhante ao já aplicado para a aprendizagem ao longo da vida, para a educação formal e não formal. Inclui como variáveis explicativas o nível de escolaridade completo, a condição perante o trabalho, o grupo etário e o local de residência (medido pela região NUTS II e pela tipologia do grau de urbanização).

Os resultados para 2007 revelam que a variação na probabilidade de participação em aprendizagem informal aumentou para todos os níveis de escolaridade, especialmente para os homens.

A idade não influencia a participação em aprendizagem informal no caso das mulheres. Nos homens, apenas se verifica uma variação negativa na probabilidade, de 5,8 p.p., no grupo etário dos 45 aos 54 anos, e de 6,9 p.p., no grupo etário dos 55 aos 64 anos, comparando com o grupo dos 25 aos 30 anos. A população mais jovem não se diferencia deste último grupo etário, ao contrário da maior participação em actividades de aprendizagem ao longo da vida.

Os resultados sugerem que a escolaridade e a condição perante o trabalho são as características pessoais com maior influência na decisão de participar em aprendizagem

informal. Quanto maior o nível de escolaridade completo, maior a probabilidade de participação em aprendizagem informal.

De olhos postos na aprendizagem que mais rodeia toda a população, a aprendizagem informal e não esquecendo também a experiencial, pois foi através delas que chegámos a grandes invenções importantes para a evolução da humanidade como, a Roda (8000-6400 A.C.), o Papel (150 A.C.) ou a lâmpada eléctrica (Thomas Edison 1879) são estas as aprendizagens que nos rodeiam e que nos melhoram, as políticas públicas e o sistema de ensino deveria estar de olhos postos na Aprendizagem Informal, aquela que rodeia e que está mais próxima de toda a população.

2.3. O POTENCIAL DA DANÇA

Vivemos numa sociedade que contribui para a formação de pessoas fragmentadas. Pessoas que se especializam em determinadas actividades e num tipo de raciocínio, esquecendo algumas funções e algumas partes do corpo.

O bombardeio diário de informações provenientes dos meios de comunicação social, impõe modelos pré-concebidos às pessoas e influenciam directamente na capacidade de percepção e actuação na sociedade.

Neste sentido, a prática da dança seria uma forma de resgatar e ampliar a percepção das mesmas, com a ampliação da consciência corporal, procurando favorecer a integração do corpo, mente e emoções por meio do contacto com esta manifestação artística. O contacto com a dança é essencial para criar referências de qualidade afectiva e estética.

A valorização de uma inteligência emocional e sensorial, conduzem o indivíduo a um conhecimento mais profundo do mundo, através da linguagem e da magia da dança.

Ao dançarmos expressamos sentimentos, emoções e integramos o corpo, a mente e o espírito, numa forma essencial da expressão humana (McCutchen, 2006) que nos leva à transformação, à criatividade, à expressividade, à comunicação e à construção do “eu” e do mundo que nos rodeia. De acordo com Press e Warburton, “(...) creativity in dance encompasses all aspects of dancing and dance-making, from choreographing, to performing, to experiencing new bodily sensations.” (Press & Warburton, 2007).

A Dança na Educação dimensiona-se em duas vertentes: a formação artística genérica, designada de Educação Artística, que se concretiza através de objectivos como fazer dança, criar dança, aprender acerca de dança, analisar e ver dança; e a formação artística não formal, em que os mesmos objectivos são desenvolvidos, com o intuito de tornar corpos

mais ágeis e mentes mais sãs, com as devidas competências exigidas para a execução, criação e análise de dança.

As teorias educacionais defendidas por Howard Gardner (1993) acerca da teoria das inteligências múltiplas, vieram dar um suporte importante relativamente à importância das artes na educação. Segundo este, não é reconhecida uma inteligência artística em isolado, mas o direccionamento de cada uma das formas de inteligência, para fins artísticos, pois segundo Gardner alguns talentos só se desenvolvem porque são valorizados pelo ambiente. Segundo o autor “an intelligence entails the ability to solve problems or fashion products that are of consequence in a particular cultural setting or community” (Gardner, 1993).

À medida que a sociedade muda, as escolas públicas puseram de parte o ensino para além do currículo. As escolas procuram métodos para ajudar as crianças a descobrirem a sensibilidade e porém em prática o sentido de respeito, responsabilidade, conhecimento, concentração e autodisciplina. As actividades de Dança ajudam a adquirir conhecimento e capacidades nestas áreas.

Na Dança para seniores não existe “certo” ou “errado”. Não existem rotinas de aprendizagem. O que é importante na Dança é que o aluno trace um caminho e uma pesquisa para criar um discurso simples e directo. O aumento das suas capacidades de aprendizagem dar-lhe-á capacidade de comunicar e a criatividade virá antes da técnica. Maior parte das pessoas crescem a pensar que a dança é uma combinação de passos que devem ser interiorizados mas ficam surpresos e deliciados por saberem que nem sempre é assim. As suas emoções transmitem alegria porque o movimento é livre, selvagem, desligado, mas expressivo e experimental. As suas mentes, corpos e espírito, estão completamente envolvidos com o movimento.

Os adultos normalmente dizem que “a dança é melhor que terapia”. Na dança podem expressar tensões, sentimentos de raiva ou mesmo sentimentos de calma e sensibilidade que temem transmitir à sociedade. Artisticamente, podem usar a fantasia e imaginação.

O objectivo da Dança para seniores é levar o individuo a usar criativamente os elementos da dança. Primeiro exploram e experimentam. Depois, compreendem e controlam.

Quanto às áreas de aprendizagem e experimentação inspiradas no “Dance as Art Model” implementadas no sistema educativo geral do Reino Unido, elas deverão centrar-se em três grandes eixos fundamentais:

1. O fazer – INTERPRETAR (a experiência de dançar, o trabalho técnico e expressivo)
2. O criar – COMPOR (a experiência de coreografar, o trabalho da imaginação e da invenção)
3. O analisar –APRECIAR (a experiência de sentir, pensar e intervir elaborando um discurso inicialmente oral, posteriormente escrito)

3. O PROJECTO

Propõe-se neste projecto, realizar aulas de dança para seniores. Aulas que ajudam ao bem-estar físico e um envelhecimento saudável é a premissa deste projecto. Aulas com base nas componentes estruturais de movimento de Rudolf Laban e técnicas de dança contemporânea. Através de exercícios de respiração e postura corporal, aliados a técnicas de dança, pretende-se criar uma dinâmica de grupo que vá ao encontro das necessidades específicas desta faixa etária.

Com esta proposta, pretende-se através da dança e do seu potencial criativo, desenvolver uma atitude proactiva relativamente ao corpo sénior.

Procura-se criar um estreitamento de laços entre o grupo e do grupo perante a sociedade numa ideia de bem-estar e de manutenção do corpo, corpo este que dentro da sua especificidade contém uma memória física e emocional muito distinta, que irá ser estimulada através de actividades simples, em que o grupo poderá pôr em prática toda a vivência adquirida, ou seja, através da sua própria experiência de vida.

As histórias também podem ser contadas com o corpo.

É urgente que se direccionem actividades para os seniores. São cada vez mais e as projecções não indicam o contrário. Surge um projecto para seniores, tendo em conta o envelhecimento da população e conseqüentemente um projecto que combate o sedentarismo e a inactividade com dança. A dança que é uma actividade tão completa a nível físico e tão criativo e estimulante a nível intelectual. Uma óptima aposta para seniores que têm muita disponibilidade, principalmente de tempo para disfrutar a vida. O projecto de dança para seniores surge como papel estruturante para a sociedade, através da sua inserção directa nas comunidades.

3.1. OBJECTIVOS DO PROJECTO

O presente projecto tem como objectivos:

- Desenhar e desenvolver um programa para seniores que responda às necessidades e expectativas da população idosa permitindo-lhes viver mais anos com mais qualidade vida.
- Combater o isolamento e incentivar a mobilidade sénior
- Combater a imobilidade – aumento da flexibilidade e resistência
- Introduzir dança na comunidade sénior promovendo a ligação com os outros

- Alcançar o maior número de seniores num Município
- Ocupar o Tempo Livre tendo uma postura positiva face à vida
- Estimular capacidades cognitivas do sénior através das aulas de dança e do trabalho em grupo

4. MODELO DE IMPLEMENTAÇÃO

O programa “*Seniores em Dança & OTL*” contempla um modelo de implementação dividido em 3 Fases. As mesmas foram desenhadas para que o programa possa ser implementado de uma forma estruturada, eficiente e de modo viável em qualquer município do país. O seguinte esquema resume os objectivos de cada uma dessas fases.

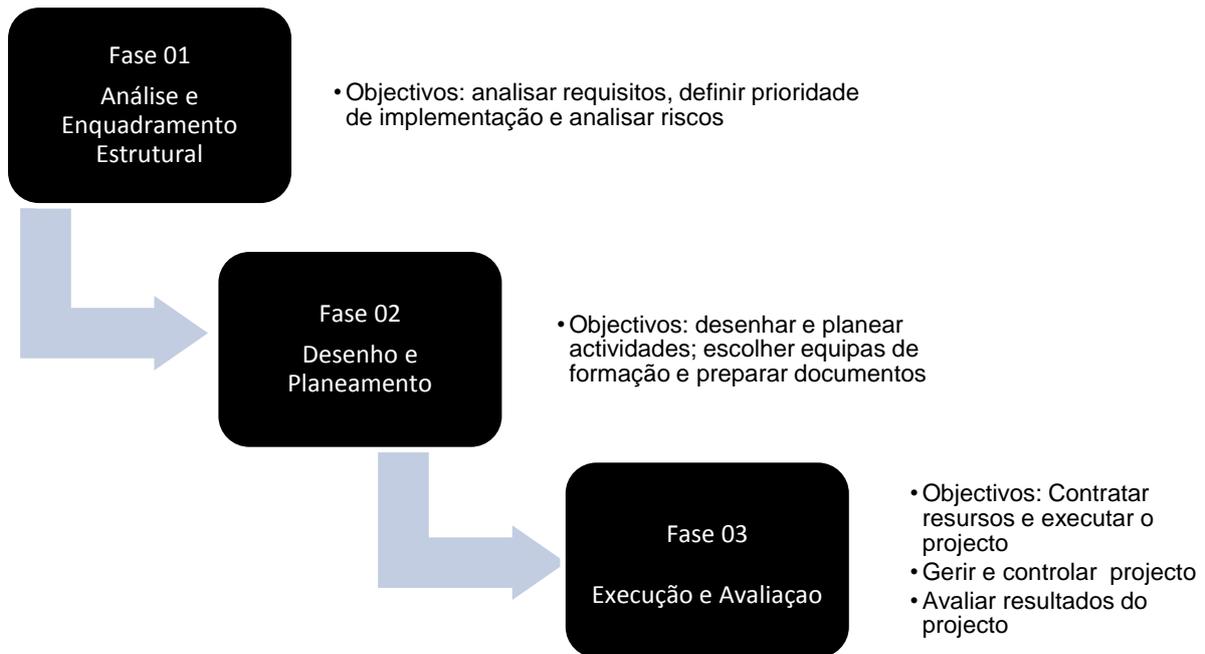


Figura 2 - Fases de implementação do projecto

De modo a consolidar as tarefas de cada uma das fases indicadas acima o Quadro 2 apresenta uma descrição de cada fase:

Fase 1 Análise e Enquadramento Estrutural	Fase 2 Desenho e Planeamento	Fase 3 Execução e Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> • Análise da população sénior por regiões • Análise de: • Características Socio-económicas • Contexto económico político - legal • Contexto tecnológico • Risco implementação 	<ul style="list-style-type: none"> • Pré selecção para recrutamentos de formadores/animadores • Desenho do programa de formação • Preparação de folhetos comerciais e desenho de acções de marketing. • Revisão / contratação seguro para seniores • Revisão contratação seguros para formadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Contactos entidades locais • Negociação Contracto Entidades / Câmara • Abertura lista de candidatos • Abertura das inscrições e selecção de participantes • Selecção final formadores/animadores • Formação de formadores/animadores • Início das actividades • Gestão, seguimento da implementação dos programas • Gestão de riscos • Avaliação resultados: <ul style="list-style-type: none"> ○ Objectivos vs resultados • Questionários avaliação • Desenho acções de melhoria contínua
Documentação Suporte:	Documentação Suporte:	Documentação Suporte:
<ul style="list-style-type: none"> • Classificação de análise estrutural • Tabela de análise de riscos 	<ul style="list-style-type: none"> • Quadro de avaliação de candidatos • Modelo de implementação • Orçamentação 	<ul style="list-style-type: none"> • Folha de contactos do programa • Programa de formação • Ficha de inscrição • Questionário de avaliação médica • Questionário avaliação programa / satisfação

		sénior <ul style="list-style-type: none"> • Tabela de gestão de riscos • Ficha de Observação/avaliação dos participantes
Documentação Resultante:	Documentação Resultante:	Documentação Resultante:
Classificação de locais e respectiva priorização de implementação Análise de riscos e definição de plano de acção	<ul style="list-style-type: none"> • Plano implementação local • Apresentação modelo entidades locais 	<ul style="list-style-type: none"> • Folha de presença • Fichas de observação • Ata de Reunião

Figura 3 - Fases de implementação do projecto - Detalhado

4.1. FASE 1 - ANÁLISE E ENQUADRAMENTO ESTRUTURAL

Na primeira fase pretende-se fazer uma análise global sobre a problemática da idade, nomeadamente, sobre o envelhecimento da população na Europa e em Portugal. Em Portugal iremos procurar onde existem mais seniores para que se encontre o local mais adequado para a implementação inicial do projecto. Posteriormente analisar-se-á dados sobre o envelhecimento activo, ou seja, sobre a prática de actividade física.

4.1.1. ENQUADRAMENTO NA EUROPA

Se analisarmos os dados de um ponto de vista geral relativamente à população, em comparação com índice de envelhecimento, em que a relação é, qual o número de seniores (65 e mais anos) para cada 100 jovens (0-14 anos) entre os diversos países da união europeia? Portugal situa-se entre um dos mais envelhecidos.

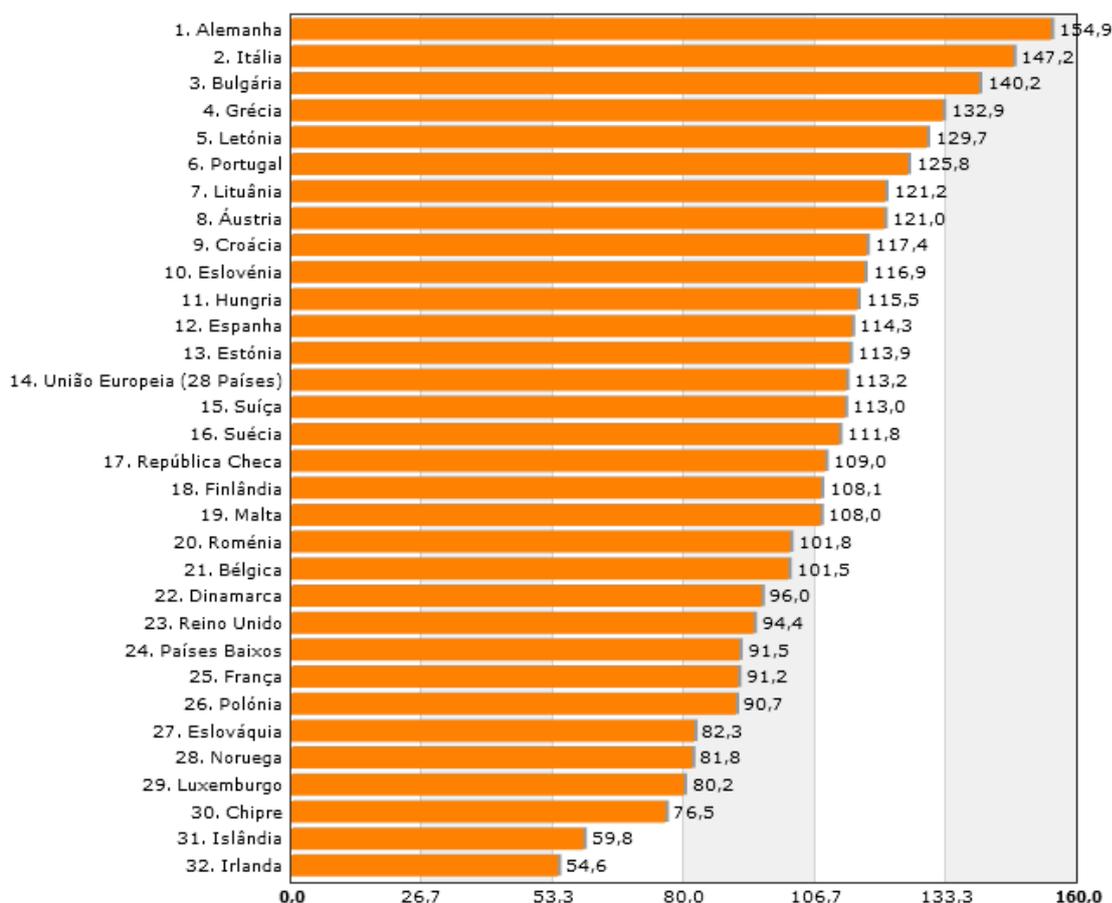


Figura 1 - Índice de envelhecimento (Rácio - %) Fonte Eurostat

Na comparação do índice de sedentarismo entre os países Europeus, podemos verificar que mais de 30% da população com idade igual ou superior a 15 anos de ambos os sexos tem actividade física insuficiente. Também neste indicador Portugal está entre países com a população mais sedentária:

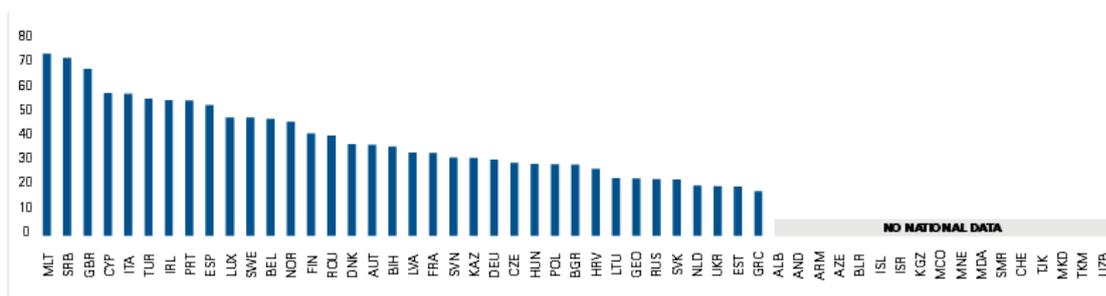


Figura 4 - Estimativa de prevalência de actividade física insuficiente (% entre os indivíduos >= 15 anos) na região europeia da OMS⁵

⁵ Fonte: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/243419/Summary-document-28-MS-country-profile.pdf?ua=1

Segundo o estudo de Pate., R.R. que apresenta uma relação entre ganhos de saúde e nível de actividade física: Os benefícios de transformar os indivíduos sedentários em indivíduos activos ou que pratiquem alguma actividade física, são de um enorme potencial para a saúde pública.

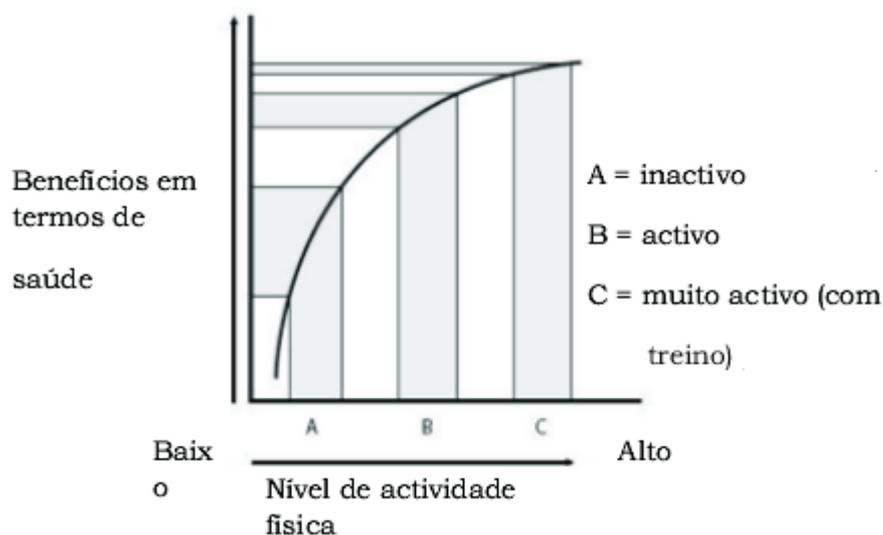


Figura 5 - Relação entre actividade física e saúde

Pate., R.R. et al., (1995). *Physical activity and public health: A recommendation from the Centre of Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Journal of the American Medical Association*, 273, 402-8

Também é importante referenciar que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o sedentarismo é a quarta maior causa de morte atribuída a factores de Risco.⁶

⁶ Fonte http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf

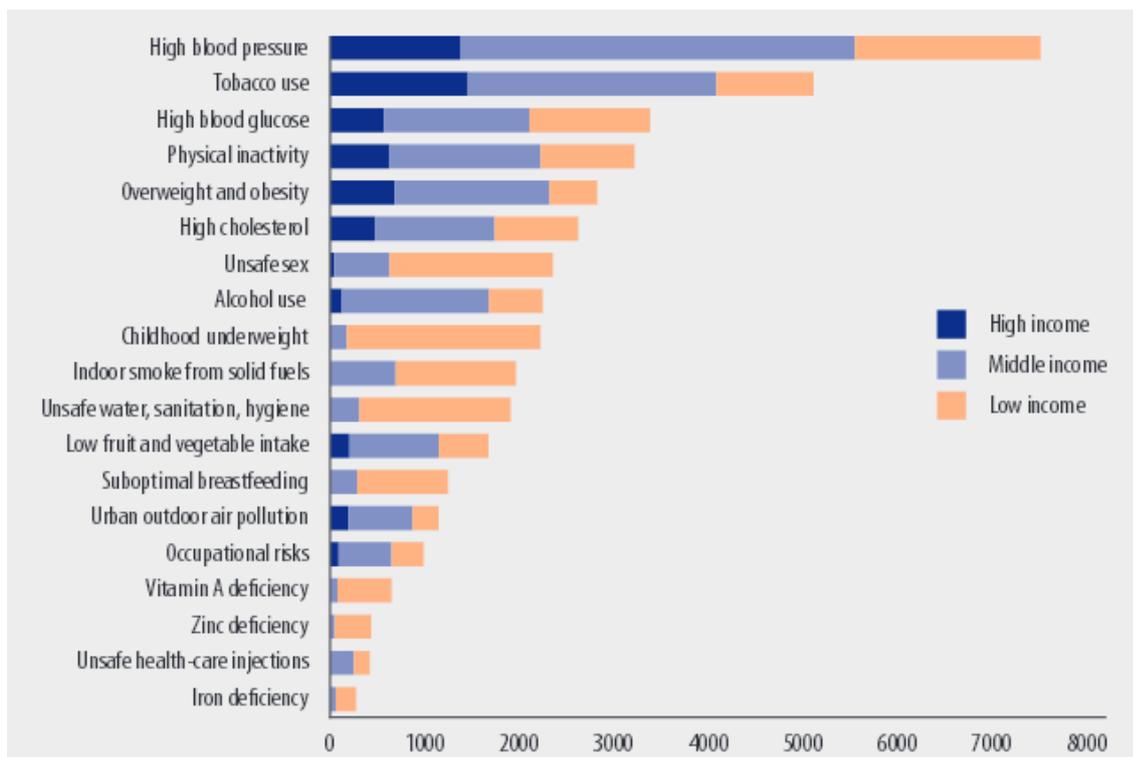


Figura 6 -- Mortes atribuídas a 19 maiores factores de risco, por país e por nível económico, ano 2014 – Mortalidade total 58.8 milhões

4.1.2. PORTUGAL

Fazendo um enfoque nas projecções da população residente em Portugal entre os anos 2012 -2060 esta tenderá a diminuir até 2060. Mas além do declínio populacional está prevista uma importante alteração da estrutura etária da população, resultando num continuado e forte envelhecimento demográfico. Assim, entre 2012 e 2060, o índice de envelhecimento aumenta de 131 para 307 idosos por cada 100 jovens.

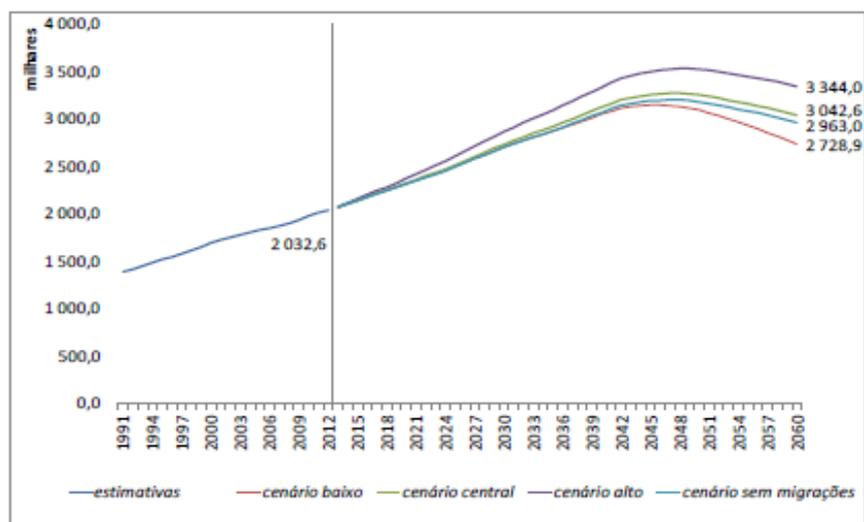


Figura 7 - Estimativas e projecções para população residente com 65 ou mais anos (em milhares), Portugal, 1991-2060

Assim, como critério para a selecção das cidades a analisar, foi realizada uma consulta na plataforma Eurostat que nos permitisse identificar a região de Portugal continental com o maior número de idosos.

Census Data			
Period of time Year 2011			
Age ▾	Total	65 to 84 years	85 years and over
Geographical area ▾			
Portugal	10,562,178	1,775,733	234,331
Continente	10,047,621	1,711,133	226,655
Norte	3,689,682	561,915	69,524
Algarve	451,006	76,590	11,179
Centro (Pt)	2,327,755	455,564	66,186
Lisboa	2,821,876	457,317	56,525
Alentejo	757,302	159,747	23,241

Figura 8 - Número de idosos por região – Eurostat 2011

Após avaliação de dados constatamos que:

- Entre 2001 e 2011 a população portuguesa registou um acentuado envelhecimento.
- Os dados indicam que pela primeira vez no País há dois milhões de idosos, o que corresponde a 19% da população.
- Para cada 100 pessoas com menos de 14 anos há 128 com mais de 65. Cerca de 400 mil idosos vivem sós e outros 804 mil vivem em companhia exclusiva de outros idosos.

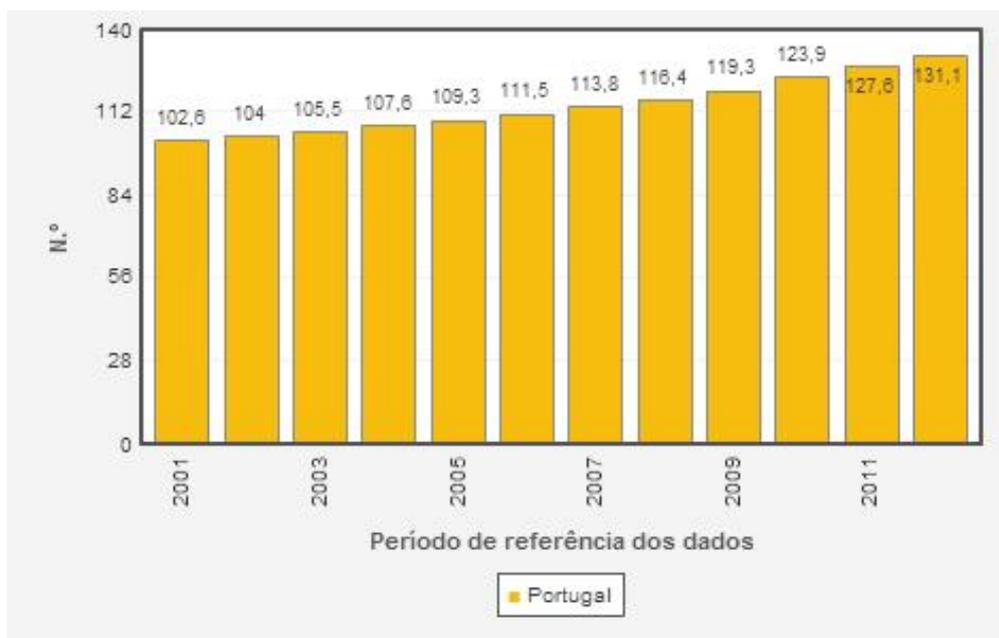


Figura 9 - Índice de Envelhecimento (n.º) anual

Se o número de idosos em Portugal aumenta, não serão pertinentes acções de educação informal para esta faixa etária? Um segmento cada vez mais significativo no mercado, merece mais atenção. E é isso mesmo que este projecto nos apresenta, numa escala possível de executar a nível nacional.

Foram então seleccionadas 3 cidades a norte do país como alvo da análise para a implementação do projecto, que pela sua proximidade permitam que o programa se desenvolva de uma forma continuada. As três cidades seleccionadas para a análise comparativa são: Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão.

4.1.3. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO ESTRATÉGICO

Para a análise comparativa entre as três cidades foram definidos blocos de análise: estilo de vida, nível cultural, estrutura etária, taxa de analfabetismo, nível educacional, desemprego e dependência de idosos. E foram atribuídos pesos pelos resultados obtidos por cada critério (ex: de 1 a 3, sendo o 1 menos bom e o 3 muito bom). O somatório total dos resultados obtidos permite definir a maior ou menor necessidade de desenvolvimento do projecto e a priorização da implantação.

Análise do envolvente externo	Critérios	Classificação		Braga	Guimarães	V.N de Famalicão	Braga *	Guimarães*	V.N de Famalicão*
CONTEXTO SÓCIO CULTURAL	Estilos de vida	Ganho médio mensal (€) por Localização geográfica		983	823	942	1	3	2
		Poder de compra per capita por Localização geográfica		104	85	83	1	3	2
		Proporção de alojamentos superlotados (%) por Localização geográfica		16	21	18	1	3	2
	Cultura	Despesas em cultura e desporto (milhares €) dos municípios por Localização geográfica – Anual		17071	22259	6293	2	1	3
	Estrutura etária	Índice de longevidade (N.º) por Local de residência (NUTS - 2002); Anual		45	44	44	3	1	1
	Taxa de analfabetismo	Taxa de analfabetismo (%) por Local de residência		5,75	7,35	6,69	1	3	2
	Nível	Diplomados do		229	1	33	1	3	2

	educacional	ensino superior por 1000 habitantes (N.º) por Localização geográfica (NUTS - 2002); Anual							
		Taxa bruta de escolarização no ensino secundário (%) por Localização geográfica (NUTS - 2002); Anual		169	96	131	1	3	2
		Densidade de alojamentos (N.º/km²) por Localização geográfica		461	277	274	3	2	1
CONTEXTO ECONÓMICO POLÍTICO – LEGAL	Desemprego	População desempregada (N.º) por Local de residência (2011)		12440	11576	10248	3	2	1
	dependência de idosos	Índice de dependência de idosos (N.º) por Local de residência (à data dos Censos 2001); Decenal		15	14	15	3	1	3
TECNOLÓGICO		Acessos telefónicos por 100 habitantes (N.º) por Localização geográfica		35	28	30	1	3	2

Figura 10 - Análise e Enquadramento Estrutural - Cidades Norte

*Resultado (Melhor mais elevado)



Priorização / Implementação

LOCALIDADES	CLASSIFICAÇÃO	OBSERVAÇÕES
1 Guimarães	28	Primeira implementação
2 Vila Nova de Famalicão	23	Segunda implementação
3 Braga	21	Terceira implementação

Figura 11 - Análise e Enquadramento Estrutural - Prioridades implementação

4.1.4. ANÁLISE DE RISCO

Fase de projecto / Risco	Impacto	Probabilidade	Nível Risco	Acção
1ª Fase				
Análise de dados incorrecta	Baixo	Baixo	Baixo	Nenhuma acção definida
2ª Fase				
Volume de candidaturas insuficiente para arranque de actividade	Alto	Média	Médio	<p>Rever e melhorar folhetos comerciais /marketing.</p> <p>Estabelecer programa de visitas presenciais a lares e centros de terceira idade.</p> <p>Promover aulas experimentais em locais estratégicos</p>
3 Fase				
Ocorrência de acidente ou problema de saúde identificado durante actividade com idoso	Alto	Alta	Alto	<p>Garantir que candidato entrega ficha de certificado de aptidão médico para participar no programa.</p> <p>Estudar possibilidade de activação de um seguro de saúde para períodos de actividades.</p> <p>Garantir que idoso preenche ficha de candidatura</p>

				correctamente e contactos de emergência estão disponíveis.
Formadores inadequados para o projecto e/ou resultados da avaliação do programa insatisfatório	Médio	Média	Médio	Reavaliação programa de formação e formato de aulas com formador Estudar pontos identificados como inadequados e estabelecer plano correctivo de acção para os diversos tópicos.
Gastos de implementação de projecto acima do estimado.	Baixa	Média	Médio	Activar modelo seguimento semanal do projecto.

Figura 12 - Matriz de Avaliação de Riscos

4.2. FASE 2 - DESENHO E PLANEAMENTO

Após a fase de análise e uma vez definidos os objectivos a alcançar, esta segunda fase representa no projecto um papel decisivo e estruturante no qual se desenham o modelo de aulas a leccionar, o planeamento de actividades e o desenho de todo o projecto.

4.2.1. SELECÇÃO DE CANDIDATOS

A selecção de formadores será realizada através de um processo de recrutamento baseado num conjunto de parâmetros e respectiva atribuição de pontos por secção. Assim, para que o recrutamento seja coerente e eficaz foi elaborado um formulário para a avaliação dos Formadores:

Critérios para pontuação

Tópico para títulos:

- Doutoramento: 5 pontos
- Mestrado: 4 pontos
- Licenciatura e Especialização: 3 pontos

Tópicos baseados em anos de experiência:

- De 1 (um) a 2 (dois) anos: 2 pontos
- De 2 (dois) a 3 (três) anos: 3 pontos
- Acima de 3 (três) anos: 5 pontos

Outros tópicos:

- Avaliação de 1 (baixo/insuficiente) a 5 (Altos/ótimo)

CRITÉRIOS AVALIAÇÃO	CANDIDATOS					Certificados / referências
	Candidato1	Candidato2	Candidato3	Candidato4	Candidato5	
EXPERIENCIA & Habilidades						
Cursos Formação						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Mestrado / Licenciatura / Bacharelato						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Experiencia em Dança (Anos)						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Experiencia em programas para Seniores (Anos)						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Experiencia em animação ou coordenação programas OTL Culturais (Anos)						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Experiencia em programas Seniores / Culturais (Anos)						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Experiencia em enfermagem / cuidados seniores						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Referencias						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Qualidades pessoais						
Entrevista estruturada						<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Motivação						
Agradável / acessível						
Positivo						
Cortesia						
Confiante						
Habilidades de comunicação						
Adaptabilidade						
Líder Da Equipa						
Trabalho em equipa						
Disponibilidade						
Pontuação total						

Figura 13 - Formulário para a avaliação dos Formadores

4.2.2. AULAS E OBJECTIVOS

Como alvo das formações consideram-se todos os interessados nas actividades maiores de 65 anos. Em casos excepcionais poderão considerar-se outras faixas etárias, desde que se consigam movimentar autonomamente mesmo que seja devagar. Considera-se 20, o

número máximo de participantes por aula que não durará mais de 45 min. As aulas são acompanhadas de música e de boa disposição. E o professor ficará encarregue dos alunos durante o período da aula.

Tendo em conta o público-alvo e a duração do projecto espera-se que os alunos consigam:

- Saber usar os seus corpos eficazmente;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- Usar movimento expressivo como meio de comunicação;
- Ter uma consciência e sensibilidade em relação aos outros;
- Saber analisar a forma e a qualidade do movimento;
- Desenvolver uma compreensão estética através da criação de pequenas danças e da apreciação de obras coreográficas;
- Aprofundar a sua educação musical e dramática;
- Saber que a matéria da Dança está também ligada a outras áreas.

O papel dos Professores

Os professores são responsáveis por implementar ou, melhor, saber “inventar” um ensino que transporte os seus alunos para os territórios do envolvimento, motivação, entusiasmo, curiosidade, sentido de humor, espírito crítico e se possível da elevação. As artes proporcionam essa possibilidade: os seus conteúdos encantam e intrigam, tocam a magia das coisas. Um bom professor poderá levar os seus alunos à experiência estética, ensinando-lhes assim a beleza e o mistério das artes.

A dimensão ética e moral do processo educativo prende-se com uma qualidade afectiva e um sentido de comunidade que o professor deverá instalar no seio da sua classe. É da sua responsabilidade criar atmosferas de trabalho em que o aluno individual se sinta respeitado, confiante e seguro para contribuir e desafiar as suas próprias capacidades.

O bom ensino é sobre uma boa observação, sentir o que é necessário fazer para que os alunos respondam e participem livre e naturalmente. A posse de competências, a motivação de todos e a relevância da matéria, são muito importantes mas não são tudo.

A influência do professor no fenómeno da aprendizagem é enorme e deve ser construída a partir da empatia e da qualidade afectiva. O relacionamento interpessoal e de grupo, que a matéria da Dança proporciona naturalmente, são veículos fortes para a formação humana dos alunos. A Dança ajuda a desenvolver as capacidades interventivas e inventivas dos

alunos através de conhecimentos rigorosos sobre as capacidades do corpo, assim como um sentido criativo e analítico que conduz ao sentido de autonomia e presença. É da responsabilidade do professor aproximar fluidamente os seus alunos uns dos outros e a estes aspectos fundamentais.

O papel dos Alunos

É importante que os alunos se sintam responsabilizados de uma forma estimulante pela sua presença e participação nas aulas. A sua motivação e envolvimento são elementos chave para um ensino rico e desafiante. Não cabe só ao professor apresentar matérias interessantes e adequadas, cabe aos alunos perceber que são necessários, mesmo essenciais para que as “transacções” entre professor e alunos sejam carregadas de experiências vivas de ensinar e aprender. Deverão sentir que a aula sem a sua participação deixa de fazer sentido, que é o lugar privilegiado de espreitar em segurança o mundo, que eles começam a desvendar e com o qual muito rapidamente começarão a interagir.

Será também importante que os alunos compreendam a dinâmica entre esforço e aplicação e os seus resultados subsequentes: o prazer de saber, de concretizar e a sensação boa que é sentir que se realizou um trabalho de qualidade que os encaminha para a autonomia e capacidade de agir.

Os desafios que a aprendizagem contém, devem ser vistos pelos alunos como estimulantes e não como paralisantes.

4.2.2.1. ESTRUTURA DAS AULAS

As aulas de dança para seniores estão estruturadas em 4 fases:

1. Aquecimento - Activação Cardiopulmonar

Os alunos começam por esticar ao máximo todo o corpo (cabeça, braços, mãos, pernas, pés), até ao máximo que conseguirem e em todas as direcções possíveis, como se estivessem a espreguiçar. E por fim voltam lentamente à posição vertical

1.2. Isolar Partes do Corpo

Iniciam a fazer o isolamento de diferentes partes do corpo, ou seja, vão movimentar uma parte do corpo de cada vez. Primeiro experimentam com a cabeça, e o professor

exemplifica ao mesmo tempo com os alunos. Para ser possível movimentar a cabeça, que mais deve mexer? Quais são os músculos que fazem mexer a cabeça? Os músculos do pescoço. Assim, pede aos alunos para movimentarem somente a cabeça e o pescoço. Agora, de quantas maneiras se pode movimentar esta parte do corpo? Podemos esticar, enrolar para trás, para a frente ou para os lados, virar para a direita ou para a esquerda, rodar, torcer, chocalhar rápido ou lento, fazer movimentos muito grandes ou muito pequenos.

Ombros: levantar os dois, um de cada vez, rodar para frente, rodar para trás, puxar para trás, puxar para a frente, puxar para baixo, experimentando diferentes dinâmicas.

Braços: experimentar todas as maneiras possíveis de movimentar os braços. Esticar, dobrar, torcer/rodar, balançar movimentando no espaço, impulsioná-los para a frente para andar, chocalhar.

Costas: experimentar todas as maneiras possíveis de movimentar a coluna e encontrar diferentes formas. Tentar mover as costas e os ombros; depois as costas, os ombros e os braços e, finalmente, juntar a estes três a cabeça.

Mãos: colocar as mãos à frente do corpo, de modo a poderem ver, e experimentar todos os movimentos possíveis. Quantas formas de podem fazer com as mãos? Podemos movimentá-las atrás das costas. Podemos movimentá-las no chão, por cima da cabeça e a andar em simultâneo.

Pernas: deitar de barriga para cima, com as pernas em cima e experimentar todas as formas possíveis de as movimentar. De novo em pé, experimentar uma perna de cada vez, esticando e encolhendo, tentando manter o equilíbrio. Movimentar as pernas muito devagar e, antes de perder o equilíbrio, mudar logo para a outra perna. Tentar fazer o mesmo um pouco mais rápido e utilizar todo o espaço: a saltar com as duas pernas e depois só com uma, andar sem dobrar os joelhos e dobrando os joelhos, andar de lado, andar em meia ponta e depois só com os calcanhares o professor faz referência a uma outra parte do corpo que está a ser utilizada para podermos locomover no espaço. Finalmente, o professor vai pedindo calmamente (para os alunos não perderem o controlo dos movimentos e das formas) para juntar ao movimento dos pés e das pernas, o movimento das costas, depois os ombros, os braços, as mãos e por fim a cabeça. Com uma dinâmica mais rápida, o professor pede para fazer o inverso mas altera a ordem (Por ex.: cabeça, ombros, braços, pés, tronco, pernas, pés, tronco).

Objectivos: Com este exercício, pretende-se que os alunos tenham noção das diferentes partes do corpo e que as consigam isolar, experimentando vários movimentos possíveis, com diferentes dinâmicas e níveis do espaço. Pretende-se também, que desenvolvam a capacidade de atenção e concentração para poderem articular todas as partes do corpo.

2. Introdução ao tema

As aulas decorrem em redor de um tempo pré-estabelecido. Não nos esqueçamos que o projecto trata de aulas de dança e não de aulas de ginástica. Para além da movimentação corporal também iremos exercitar a nossa imaginação e criatividade. Com base na metodologia de Rudolf Laban depois do aquecimento, inserimos o tema da aula através de exercícios físicos mas sempre com interacção dos alunos e tendo em atenção a sua interactividade.

Objectivos: Testar a capacidade inventiva do aluno, introduzindo matéria de movimento e dinâmicas.

3. Desenvolvimento do Tema - exemplo

O professor é o líder. Com música e com a ajuda do professor, o aluno começa a movimentar partes do corpo lentamente e todos os outros tem que o imitar.

Juntam-se dois a dois e decidem quem quer ser o líder e que quer ser o espelho. Viram-se de frente um para o outro, e dão um passo atrás. Repetem o mesmo exercício, experimentando diferentes dinâmicas (não muito rápido senão o espelho não consegue acompanhar), diferentes níveis, diferentes formas (podemos criar personagens, utilizando também expressões faciais), movimentando todo o corpo ou uma parte de cada vez. Depois de trocar de funções (o líder passa a ser o espelho e repetem o exercício), o professor divide a turma em dois e, uma metade assiste e a outra executa o exercício e depois trocam.

Objectivos:

Fazer com que os alunos desenvolvam a sua capacidade imaginativa e criativa, explorando os movimentos que podem surgir de partes do corpo ou do corpo na sua totalidade e explorar diferentes níveis e formas. Desenvolver a capacidade de imitar e a responsabilidade de ser um líder, o que exige uma maior concentração e relação entre colegas.

Para além disso, pretende-se trabalhar a capacidade de observar os colegas e perceber o trabalho que está a ser feito.

4. Relaxamento e discussão final sobre os exercícios

4.2.2.2. ACÇÕES AULAS

Para a introdução das aulas na comunidade e para que os alunos conheçam o professor e para que posteriormente possam avaliar as aulas, estão estabelecidas as seguintes acções:

- Realização de uma aula aberta gratuita seguida de um lanche para promover o convívio entre a professora e os alunos. Perceber se os participantes têm interesse na actividade.
- Os participantes preencherão um questionário de satisfação com a finalidade de se perceber claramente se os participantes estão interessados em realizar a actividade semanalmente e durante quanto tempo.

4.2.3. RECURSOS MATERIAIS

Como recursos devem ser considerados:

- Espaço/Área aberta adequado ao número inscritos por actividade
- Como referência considera-se como área mínima de 3 metros quadrados por participante.
- 1 Colchão de yoga por participante
- 1 Colchão por formador
- Equipamentos de reprodução de som áudio.
- Diplomas de participação
- Local de trabalho com 2 postos permanentes para a equipa de gestão e coordenação do projecto.
- 2 Secretarias, 2 cadeiras, 2 candeeiros
- 2 Portáteis, 1 impressora
- 1 Ligação Internet
- 1 Telemóvel
- Estabelecer contacto directo com um fisioterapeuta local

4.2.4. ORÇAMENTO

O orçamento contempla as 3 fases do projecto e os custos associados a cada uma das mesmas.

	Tarefas	Estimativa trabalho em Dias	Custo dia (80€)	Custo deslocação	Outros custos	Nº recursos	Custo total (€)
Análise	Análise estratégica	10	80	NA		1	800
	Priorização		80				
	Gestão de riscos		80				
Desenho e planeamento	Desenho adaptação formação	5	80			1	400
	Marketing /folhetos	5	80			1	400
	Pré recrutamento	20	80			1	1600
	Contractos e seguros	5	80			1	400
Implementação	Seleccção candidatos e professores	5	80			1	400
	Contactos entidades	5	80	1000		1	1400
	Formação Professores	4	80			1	320
	Modulo (4h mês) 10X	4	80	1000		1	1320
	Gestão e seguimento implementação	10	80			1	800

Figura 14 - Estimativa de orçamentação de projecto

4.2.5. ESTRATÉGIAS DE APOIO E FINANCIAMENTO

Para apoio e financiamento ao projecto considerou-se a candidatura aos seguintes programas:

- Estratégia Europa 2020
- Programa capacitar autarquias
- BCI capacitar 2015

A Estratégia Europa 2020 tem globalmente como objectivos ultrapassar a crise e criar condições conducentes a uma economia mais competitiva e que permita a criação de emprego. “A estratégia Europa 2020 visa criar um crescimento inteligente, mediante o investimento na educação, na investigação e na inovação, sustentável, dando prioridade à transição para uma economia de baixo teor de carbono, e inclusivo, prestando especial

atenção à criação de emprego e à redução da pobreza. A estratégia centra-se em cinco objectivos ambiciosos nas áreas do emprego, investigação, educação, redução da pobreza e clima/energia.”⁷

Programa Capacitar é uma iniciativa de capacitação da Administração Local para estruturar e suportar o desenvolvimento económico Local. “Pretende-se uma abordagem inteligente das problemáticas da inclusão social, do empreendedorismo, da empregabilidade, da inovação, da optimização de redes, da cooperação, da governança, da equidade intergeracional, da captação de investimento, da especialização e marketing territorial e da programação estratégica, entre outros novos paradigmas da moderna e exigente governabilidade local.”⁸

BCI capacitar 2015 é um programa para apoio a projectos que visem a integração social e promovam a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência ou incapacidade permanente. Este programa entra dentro do “No âmbito da sua política de Responsabilidade Social, o BPI lança a 3ª edição do Prémio BPI Seniores, no valor de 500 mil euros, para apoio a projectos que visem a integração social e promovam a melhoria da qualidade de vida e o envelhecimento activo de pessoas com idade superior a 65 anos.”⁹

4.2.6. DIVULGAÇÃO PARA PRIMEIRA CIDADE SELECCIONADA - GUIMARÃES

Pare a divulgação do projecto em Guimarães estabelece-se a participação nas seguintes acções:

- Na cidade de Guimarães no dia Internacional do Idoso cuja comemoração ocorrerá a 1 de Outubro de 2015. “Este dia foi instituído em 1991 pela (ONU) Organização das

⁷ Fonte http://ec.europa.eu/europe2020/index_pt.htm

⁸ Fonte: <http://www.portalautarquico.pt/pt-PT/cooperacao-tecnica-e-financeira/capacitar/>

⁹ Fontes: <http://www.bancobpi.pt/responsabilidade-social/principios/principios>

<http://www.bancobpi.pt/responsabilidade-social/premio-bpi-seniores>

Nações Unidas e tem como objectivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa. A mensagem do dia do idoso é passar mais carinho aos idosos, muitas vezes esquecidos pela sociedade e pela família”¹⁰

- Programa Apoio 65 – Idoso em Segurança, que é uma actividade coordenada pelo Ministério da Administração Interna que visa apoiar idosos em isolamento. Este Programa Apoio 65 visa: “Apoio à camada da população mais desfavorecidas/vulneráveis, como é o caso dos idosos, principalmente os que vivem mais afastados ou isolados dos centros populacionais mais activos. No caso concreto de Guimarães este está dentro da secção de programas especiais da GNR.¹¹
- Realizar acções de divulgação nos postos de turismo de Guimarães. Para tal bastara um pedido por escrito, dirigido ao Senhor Presidente da Câmara Municipal, pedindo autorização para a realização de uma exposição, no Posto de Turismo, indicando e apresentando o programa.¹²
- Realizar acção de divulgação na semana sénior organizada pela Câmara Municipal de Guimarães no Paço dos Duques de Bragança e o Museu Alberto Sampaio.¹³

Nestas acções existem dois alvos diferentes: os primeiros que são os idosos que concorrerem ao programa e os segundos que são potenciais formadores/animadores.

¹⁰ Fonte: <http://www.calendarr.com/portugal/dia-internacional-do-idoso/>

¹¹ Fonte: <http://spe-gnr-guimaraes.webnode.pt/nucleo-idosos-em-seguran%C3%A7a/>

¹² Fonte: http://www.cm-guimaraes.pt/frontoffice/pages/97?site_help_link_category_id=33

¹³ Fonte: <http://www.guimaraesturismo.com/>

4.2.7. CRONOGRAMA

Tarefa	Responsável	Plano de trabalho												
		Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6							
Análise	Coordenador Central	←												
Desenho e planeamento	Coordenador Central	→												
Implementação	Professores				←		←		←					
Gestão e melhoria Contínua	Equipa Gestão	→												

Figura 15 - Cronograma de projecto

4.3. FASE 3 – EXECUÇÃO E AVALIAÇÃO

Depois da fase de desenho e planeamento, importa executar, ou seja, colocar em prática o projecto e proceder à implementação no terreno. Nesta fase de execução e avaliação ir-se-á contratar recursos e executar o projecto, gerindo-o e controlando-o, para que no fim se possa avaliar, se os objectivos foram alcançados.

Para se dar início ao projecto definiram-se algumas linhas de acção:

- Equipa de projecto – selecção final, formação e contratação
- Contactos e selecção das Câmaras/Lares – negociação de contractos
- Divulgação do projecto junto dos seniores – Abertura das inscrições e selecção de participantes

Esta fase não foi alvo de implementação prática no terreno, mas estabelece toda a metodologia de execução e avaliação para que o projecto possa arrancar de uma forma extremamente estruturada e preparada.

4.3.1. EQUIPA DE PROJECTO

Para a implementação do projecto considera-se necessária a estrutura organizativa e representada no organigrama abaixo, sendo as responsabilidades e funções definidas no quadro seguinte.

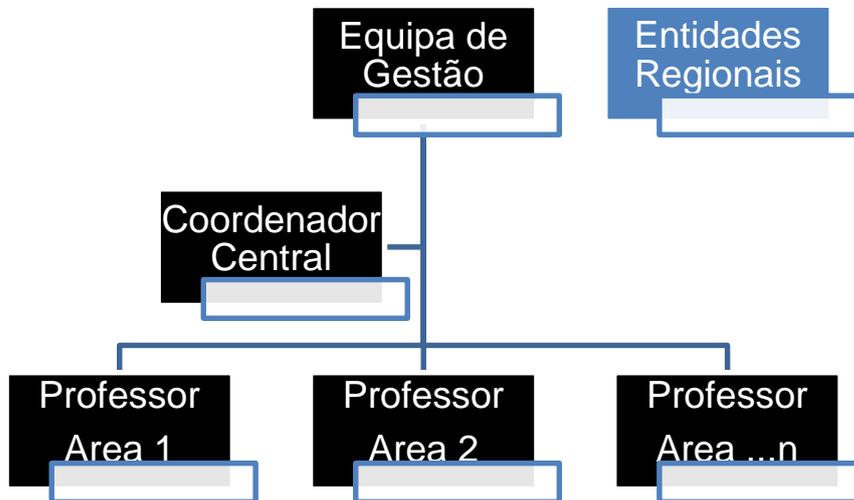


Figura 16 - Organigrama equipa de projecto

4.3.2. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES

Equipa de Gestão	Coordenador Central	Professores
<ul style="list-style-type: none"> • Desenhar e desenvolver a estratégia para a implementação global do projecto Seniores em Dança & OTL. • Liderar a equipa comunicando a visão e fazendo com que as mesmas se empenhem em alcançar os objectivos estabelecidos • Acordar e negociar os 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenar as actividades em co-responsabilidade com equipa de gestão • Formar os professores sobre o modelo e programa a ser implementado. • Convocar, conduzir e moderar as reuniões de formadores; • Identificar, gerir e resolver os principais 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar as actividades de Dança Sénior e OTL. • Recolher feedback dos formandos. • Assegurar que as formações têm qualidade. • Gerir o fluxo de operações do dia-a-dia • Elaborar relatórios mensais de seguimento das actividades.

<p>programas com as entidades regionais, sejam estas juntas de freguesia, camaras, institutos, lares, ou qualquer outras entidades privadas em que se pretenda implementar o projecto .</p>	<p>problemas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divulgar proactivamente as actividades • Identificar, gerir e mitigar os riscos do projecto. 	
---	---	--

Figura 17 - Funções e responsabilidades da equipa de projecto

4.3.3. AVALIAÇÃO

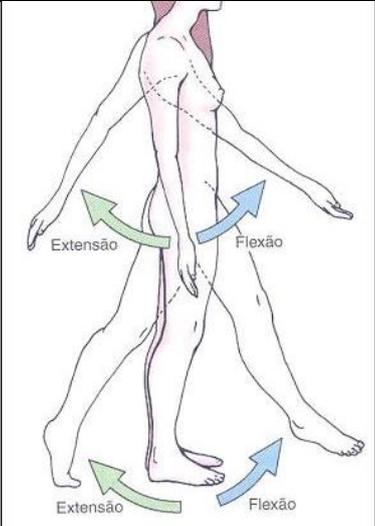
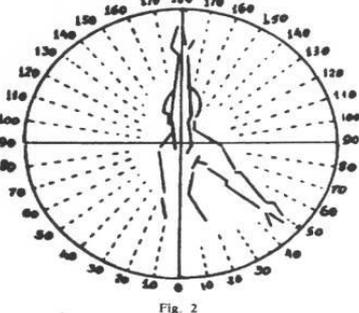
A avaliação do projecto será realizada a partir da análise do capítulo 3, com o apoio de uma questionário realizado aos participantes da actividade e de uma avaliação realizada aos participantes, durante a formação. Esta última, a ser realizada pelo formador em modo observador no início e no fim das actividades (primeira e última aula).

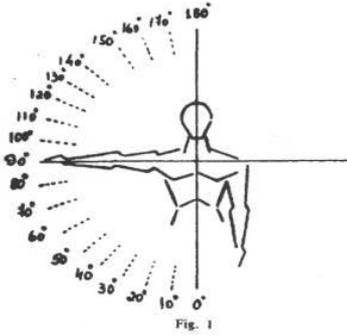
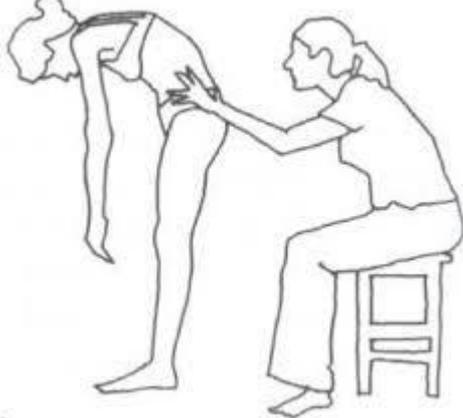
A primeira fase da avaliação é realizada através de questionários aos participantes das aulas e às instituições que recebam a iniciativa, seguir-se-á uma a abordagem qualitativa, onde se pretende perceber a relação dos participantes com as actividades, mas também corrigir lacunas e melhorar a ideia do projecto.

A segunda fase da avaliação, os participantes/alunos irão realizar uma pequena apresentação para a sua comunidade, nas instituições de acolhimento do projecto, onde o público e os alunos deixarão as suas críticas e os seus comentários sobre as aulas e apresentação.

A terceira fase de avaliação remete para a tabela avaliação física e psicológica que compara os participantes antes e depois das aulas de dança.

Critério de avaliação	Avaliação inicial	Avaliação pós programa de dança para idosos	Detalhes da métrica
Estatura (altura corporal)			Em centímetros
Índice de massa corporal (IMC)			IMC = massa / (altura ²)
Envergadura corporal			A medida da envergadura é a distância entre as pontas dos dedos médios com os braços abertos e completamente estendidos no nível dos ombros. Em centímetros
velocidade motora			<p>Competência do avaliado de se deslocar à máxima distância no menor espaço de tempo possível, de maneira cíclica (sem mudança de direção) ou acíclica (com mudança de direção). A velocidade de reação pode ser discriminativa, ou seja, o avaliado discrimina um som, um sinal ou um toque do avaliador para executar o teste em questão.</p> <p>É fundamental observar que, nos testes de velocidade motora, é comum a utilização de três tentativas, de forma a desconsiderar eventuais erros na sua execução. Além disso, sugere-se a utilização do melhor resultado dentre as três tentativas, uma vez.</p> <p>Em segundos</p>

Flexibilidade			é definida como a amplitude máxima de movimento de uma determinada articulação
flexão de joelho direito			 <p style="text-align: center;">Fig. 24</p> <p>Em graus</p>
Inclinação lateral do tronco			 <p>Em graus</p>
Articulação do ombro direito plano sagital			(cotovelo em extensão)
Articulação do ombro esquerdo plano sagital			 <p style="text-align: center;">Fig. 2</p> <p>Em graus</p>

Articulação do ombro direito plano coronal			 <p>Em graus</p>
Articulação do ombro esquerdo plano coronal			 <p>Em graus</p>
Torção lateral do corpo			 <p>Em graus</p>
Humor depressivo			
Interesse em actividades			Diminuição de interesse ou prazer em quase todas as actividades
Apetite			Diminuição ou aumento do apetite quase todos os dias

Fadiga			Fadiga ou perda de energia quase todos os dias

Figura 18 - Tabela de Avaliação Psicomotora

DESAFIOS E CONTINUIDADE

A realidade actual não é assustadora, ainda não estamos é preparados para ela.

A população sénior em Portugal é cada vez mais numerosa e significativa e as projecções não indicam que o contrário irá acontecer. Um projecto que tem em conta os seus seniores, e que lhes dedica atenção ao nível físico, criativo e intelectual é o que esta projecto propõe. Uma aposta para seniores que têm muita disponibilidade, principalmente de tempo para disfrutar a vida. O projecto de dança para seniores oferece uma solução estruturada e contextualizada e que permitirá às gerações de hoje e amanhã um final de vida mais prolongado e feliz.

Os nossos seniores merecem toda a nossa atenção e iniciativas dedicadas a eles são necessárias. Um desafio de continuidade deste projecto é propô-lo noutras áreas artísticas, como por exemplo a música, o teatro, a pintura, etc..., para que a aprendizagem de cada individuo permaneça durante o seu percurso de vida.

BIBLIOGRAFIA

Ávila, Patrícia (2008), *A Literacia dos Adultos. Competências-chave na Sociedade do Conhecimento*, Lisboa, Celta

Barkatoolah, Amina (1989), *L'apprentissage expérimentel: une approche transversale*. Education Permanente, 100/101, p.47-55

Canário, Rui (2000), *Educação de Adultos: Um Campo e uma Problemática*, Lisboa, EDUCA.

Carneiro, Roberto (2011), *Accreditation of Prior Learning as Lever for Lifelong Learning: Lessons Learnt from the New Opportunities Initiative*, Portugal, Unesco e CEPCEP.

Cavaco, Cármen (2002), *Aprender Fora da Escola: Percursos de Formação Experiencial*, Lisboa, EDUCA. (p.26 – 40)

CNE (2012), Estado da Educação 2011. A Qualificação dos Portugueses, Lisboa, CNE.

CNE (2013), Estado da Educação 2012. A Qualificação dos Portugueses, Lisboa, CNE.

Costa, António Firmino da (2003), *Competências para a sociedade educativa: questões teóricas e resultados de investigação*, em AA.VV., Cruzamentos de Saberes. Aprendizagens Sustentáveis, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.

Eurydice (2011), *Educação Formal de Adultos: Políticas e Práticas na Europa*, Lisboa, GEPE.

Eurydice (2000), *Aprendizagem ao longo da vida: a contribuição dos sistemas educativos dos Estados-Membros da União Europeia*

Fonseca, A. (2007). *Envelhecimento e qualidade de vida em Portugal: algumas evidências e outras tantas inquietações*.

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books.

Gomes, Maria do Carmo (2012), *Qualificar adultos em Portugal: políticas públicas e dinâmicas sociais*, Lisboa, ISCTE-IUL

INE (2013), *Aprendizagem ao longo da vida: inquérito à educação e formação de adultos – 2011*, Lisboa.

INE. (2009). *Projeções De População Residente Em Portugal*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

INE. (2002) *O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas*, INE

Laban, R. (1963). *Modern educational dance*, London: Macdonald & Evans Ltd.

Marques, Ana Silva (2012), *Educação artística: um cruzamento essencial e exequível*, ESD - IPL

Mccutchen, B. (2006). *Teaching dance as art in education*. Champaign Il: Human Kinetics.

Miguel, António, (2009), *Gestão Moderna de Projectos – Melhores Técnicas e Práticas*, FCA Editora

Pain, Abraham (1990), *Education Informelle: les effects formateurs dans le quotidien*. Paris: L'Harmattan.

Press, C., & Warburton, E. (2007). "Creativity research in dance education" em Bresler, L. (Ed.) *International handbook of research in arts education* (Springer) (pp. 1273–1288). Liora Bresler, University of Illinois at Urbana-Champaign, U.S.A.

Silva, Augusto Santos (1990, 2001), *Educação de Adultos. Educação para o Desenvolvimento*, Lisboa, Edições ASA.

Sítios na internet:

www.ine.pt

www.who.int

ANEXOS

CHECKLISTS

Análise do envolvente externo	Critérios	Classificação		Cidade 1	Cidade 2	Cidade 3	Resultados 1	Resultados 2	Resultados 3
CONTEXTO SÓCIO CULTURAL	Estilos de vida	Ganho médio mensal (€) por Localização geográfica							
		Poder de compra per capita por Localização geográfica							
		Proporção de alojamentos superlotados (%) por Localização geográfica							
	Cultura	Despesas em cultura e desporto (milhares €) dos municípios por Localização geográfica – Anual							
	Estrutura etária	Índice de longevidade (N.º) por Local de residência (NUTS - 2002); Anual							
	Taxa de analfabetismo	Taxa de analfabetismo (%) por Local de residência							
	Nível educacional	Diplomados do ensino superior por 1000 habitantes (N.º) por Localização geográfica (NUTS - 2002); Anual							
		Taxa bruta de escolarização no ensino secundário (%) por Localização							

		geográfica (NUTS - 2002); Anual							
		Densidade de alojamentos (N.º/km²) por Localização geográfica							
CONTEXTO ECONÓMICO POLÍTICO – LEGAL	Desemprego	População desempregada (N.º) por Local de residência (2011)							
	dependência de idosos	Índice de dependência de idosos (N.º) por Local de residência (à data dos Censos 2001); Decenal							
TECNOLÓGICO		Acessos telefónicos por 100 habitantes (N.º) por Localização geográfica							

Figura 19 - Checklist de análise e enquadramento

QUESTIONÁRIOS

CANDIDATURA SENIORES EM DANÇA & OTL				
Nome Completo				
Idade		Sexo:	<input type="checkbox"/> Masculino	<input type="checkbox"/> Feminino
Nº Cartão de Cidadão		NIF:		
Tel. Móvel:		E-mail:		
Contacto em caso de emergência (Nome)			Tel. Móvel:	
Já praticou algum tipo de dança	<input checked="" type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO	Quais :		
Sente dores ou desconforto no peito durante ou após o exercício físico				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Tem história de doença cardíaca (enfarte de miocárdio, angina de peito, isquémia, insuficiência cardíaca)				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Tem hipertensão arterial				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Insuficiência respiratória				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Alergia a fármacos				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Tonturas, desmaios, náuseas ou vômitos durante o esforço				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Diabetes tipo I ou II				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Epilepsia				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames)				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Artrites ou dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Febre reumática				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade)				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Doenças recentes, hospitalizações ou cirurgia?				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Fuma regularmente				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Bebe regularmente				
Assinatura Candidato: (conforme bilhete de identidade)				

_____ Data:
 ____ / ____ / ____

Assinatura do Director : _____ Data:
 ____ / ____ / ____

Figura 20 - Questionário de candidatura Seniores em dança & OTL

AVALIE OS SEGUINTE ASPECTOS DESTE EVENTO:	EXCELENTE	MUITO BOM	SATISFATÓRIO	ABAIXO DA MEDIA	MAU
Agenda evento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualidade do ensino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organização global do evento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendizagem sobre dança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualidade do professor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entretenimento e animação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Convívio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duração das aulas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Localização e espaço do evento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O que mais gostou ou apreciou no curso ?					
Que sugestões faria para melhorar o evento ?					
Pretende participar novamente do evento no próximo ano?				<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	
MUITO OBRIGADO ☺					

Figura 21 - Questionário de Avaliação Seniores em dança & OTL

MODELO EUROPEU DE CURRICULUM VITAE



INFORMAÇÃO PESSOAL

Nome	VIEIRA, DIANA MANUELA DE GUSMÃO NOGUEIRA
Morada	RUA ENGENHEIRO FERREIRA DIAS, LOTE 109 2º B, 1950 – 116, LISBOA, PORTUGAL
Telefone	+ 351 92 737 72 46 - + 351 21 859 32 64
Fax	
Correio electrónico	dvdivianavieira@gmail.com
Nacionalidade	Portuguesa
Data de nascimento	16 DE AGOSTO DE 1987

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- **Datas** *Desde Dezembro de 2012*
 - Nome e endereço do empregador EDCN - Escola de Dança do Conservatório Nacional Público
 - Tipo de empresa ou sector Professora de Barra de Chão dos cursos livres
 - Função ou cargo ocupado Planear e lecionar aulas .
 - Principais actividades e responsabilidades
- **Datas** *Desde Novembro de 2012*
 - Nome e endereço do empregador OCP – Orquestra de Câmara Portuguesa
 - Tipo de empresa ou sector Privado
 - Função ou cargo ocupado Colaboradora
 - Principais actividades e responsabilidades Elaboração de projetos culturais e educacionais
- **Datas** *Desde Setembro de 2009 a Julho de 2012*
 - Nome e endereço do empregador Conquistar as Letras – SCOOL – EB1 Caneças, Largo Vieira Caldas, Caneças de EB1 N°1
 - Tipo de empresa ou sector Pintor Alves Cardoso Público



<ul style="list-style-type: none"> • Função ou cargo ocupado <ul style="list-style-type: none"> • Principais atividades e responsabilidades 	<p>Professora de 1º Ciclo + JI de AEC – Música Planear e lecionar aulas de Música e expressões</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Datas 	<p><i>Desde outubro de 2012</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado <ul style="list-style-type: none"> • Principais atividades e responsabilidades 	<p>APACFM – Carenque – Amadora Sector Privado Professora de ballet do jardim-de-infância Planear e lecionar aulas e apresentações de ballet para o jardim-de-infância</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Datas 	<p><i>Desde Setembro de 2011</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado <ul style="list-style-type: none"> • Principais atividades e responsabilidades 	<p>APECVG EB1 + JI Vale Grande, Pontinha Sector Público Professora de música de JI e Professora de dança criativa do 1º ciclo Planear e lecionar aulas e apresentações de música para JI e de dança para o 1º ciclo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Datas 	<p><i>Desde Abril de 2011</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado <ul style="list-style-type: none"> • Principais atividades e responsabilidades 	<p>A Casa da Dança – Monteges Sobral de Monte Agraço Sector Privado Professora de Ballet Planear e lecionar aulas. Criar e produzir espetáculos anuais de ballet.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Datas 	<p><i>Julho e Agosto de 2012</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado <ul style="list-style-type: none"> • Principais actividades e responsabilidades 	<p>Junta de Freguesia de Benfica – Férias Jovens / Animações de Verão Sector Público Monitora Animação Cultural e Educativa para adolescentes</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Datas 	<p><i>(07 / 2006 – 09 / 2006) (07 / 2007 – 09 / 2007), e (07 / 2008 – 08 / 2008) (06 / 2009 – 08 / 2009) (06 / 2010 – 08 / 2010), (07 / 2011 – 09 / 2011) e (Agosto de 2012)</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado <ul style="list-style-type: none"> • Principais actividades e responsabilidades 	<p>Junta de Freguesia de Carnide; Largo das Pimenteiras, 6 A 1600-576 Lisboa – Animações de Verão e Praia Campo Sector Público Coordenadora (em 2009, 2010, 2011 e 2012) e Monitora (em 2006, 2007 e 2008) Animação Cultural e Educativa</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Datas 	<p><i>Desde Março de 2011 a Junho de 2011</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado 	<p>Escola EB1 Narcisa Pereira – Queijas Público Professora de Dança Criativa (projeto dança na comunidade)</p>

- Principais actividades e responsabilidades
 - Datas
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado
 - Principais actividades e responsabilidades
 - Datas
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado
 - Principais actividades e responsabilidades
 - Datas
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado
 - Principais actividades e responsabilidades
 - Datas
- Nome e endereço do empregador
 - Tipo de empresa ou sector
 - Função ou cargo ocupado
 - Principais actividades e responsabilidades
 - Datas

Planear e leccionar aulas de Dança Criativa

Desde Setembro de 2009 a Julho de 2011

Educasonhos – SCOOOL – EB1 + JI Quinta da Condessa, Pontinha

Associação educativa

Professora de 1º Ciclo + JI de AEC – Expressões e Música

Planear e leccionar aulas de Música e Expressões

De Novembro de 2008 a Junho de 2009

Uppartner – Comunicação de Marketing S.A: Rua Basílio Teles, nº 35, 5º andar

Agência de Comunicação de Marketing

Account Comunicação - Departamento de Eventos

Comunicação Interna: Pesquisa de eventos e conferências, Parcerias, Motivação interna.

Elaboração de Apresentações: internas e externas

Assessoria de Imprensa: Elaboração de Press releases, Contactos com imprensa, Elaboração de propostas de Comunicação nos media.

Eventos (B2B e B2C): Elaboração de Propostas, Pesquisa de fornecedores, contacto com fornecedores, orçamentação, Supervisão, Back Office. New Business: Contacto para angariação de novos clientes

De Agosto a Setembro de 2008

FICAP – Festival Internacional de Cinema de Artes Performativas, Museu Nacional do Teatro – Estrada do Lumiar, nº 10, 1600-495 Lisboa

Sector Privado

Assessora de Imprensa e Assistente de Produção

Assessoria de imprensa; Assistência à produção; contacto directo com realizadores, com o público, júris, escolas de artes e instituições culturais; execução de dossiers de imprensa e conferências de imprensa.

De Março a Junho de 2008

Fundação Centro Cultural de Belém; Praça do Império, 1449 – 003 Lisboa

Sector Cultural

Estagiária (Departamento de Comunicação e Relações Públicas)

Assessoria de imprensa, comunicados de imprensa, execução de dossiers de imprensa e conferências de imprensa; contacto com os meios de comunicação social; contacto directo com artistas, público, escolas de artes e instituições culturais; inserção de conteúdos no site.

FORMAÇÃO ACADÉMICA E PROFISSIONAL

- Datas
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação
- Principais disciplinas/competências profissionais
 - Designação da qualificação atribuída

Válido desde: 10 de Agosto de 2010

Instituto do Emprego e Formação Profissional, IP

Competências pedagógicas para exercer a profissão de Formadora

Formadora

- Certificado N° EDF 552247/2010 DL
- Datas Desde Setembro de 2009
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação ISCTE – Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa
- Principais disciplinas/competências profissionais Mestrado em Comunicação, Cultura e Sociedades da Informação
- Designação da qualificação atribuída Teorias da Recepção, Análise de Redes Sociais em Ciências Sociais
- Classificação obtida
- Datas Desde Setembro de 2008 a Fevereiro de 2010
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação ISCTE – Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa
- Principais disciplinas/competências profissionais Pós-graduação em Comunicação, Cultura e Sociedades da Informação
- Designação da qualificação atribuída Comunicação Institucional, Projectos Culturais, Gestão dos meios de comunicação social, Publicidade e Marketing, Geopolítica dos Media, Teorias da Imagem, Teorias da Sociedade de Informação
- Classificação obtida Pós-graduação
- 14 (catorze) Valores
- Datas De Setembro de 2005 a Julho de 2008
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança
- Principais disciplinas/competências profissionais Curso de Dança – Técnicas de Dança, Interpretação, Composição coreográfica, Práticas Pedagógicas e Produção
- Designação da qualificação atribuída Licenciatura
- Classificação obtida 15 (quinze) Valores

**APTIDÕES E COMPETÊNCIAS
PESSOAIS**

PRIMEIRA LÍNGUA

PORTUGUESA

OUTRAS LÍNGUAS

INGLÊS

- Compreensão escrita
- Expressão escrita
- Expressão oral

B2
B1
B2

**APTIDÕES E COMPETÊNCIAS
SOCIAIS**

No ano de 2011 desenvolveu o projeto *Dança na Comunidade* no Bairro do Vale Grande, Pontinha, e o projeto *Move Your Body, Free Your Mind* no Vale Grande e na Cova da Piedade, Almada.

No ano de 2011 desenvolveu trabalhos académicos e profissionais na área da Sociedade em Rede. Está familiarizada com termos como: Web 2.0, Geração Y, Redes Sociais e New Media mantém perfis em Redes Sociais que desenvolvem contactos em diversas áreas de acção.

Desenvolveu também perfis na rede social, facebook, para uma coffee house situada em Loures e ajudou a desenvolver os projectos de comunicação na internet para uma campanha política na Junta de freguesia de Carnide em 2009

	<ul style="list-style-type: none"> • Datas • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado • Principais actividades e responsabilidades 	<p><i>Desde Fevereiro de 2010 a Julho de 2012</i></p> <p>Sociedade dramática de Carnide</p> <p>Sector Público</p> <p>Membro da Comissão de Marcha de Carnide</p> <p>Produção da marcha. Contactos com fornecedores, Coreógrafos, marchantes e figurinistas.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Datas • Nome e endereço do empregador • Tipo de empresa ou sector • Função ou cargo ocupado • Principais actividades e responsabilidades 	<p><i>Outubro de 2008</i></p> <p>Cine Eco Festival Internacional de Vídeo e Ambiente: Seia – Serra da estrela</p> <p>Sector Público</p> <p>Júri</p> <p>Avaliação de filmes e documentários a concurso.</p>
APTIDÕES E COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO	<p>Nas últimas funções que exerceu, desempenhou sempre funções de organização interna e organização de bases de dados em New Business. Organização de Eventos em Back Office, o que permitiu criar contactos com fornecedores em diversas áreas.</p> <p>No de correr da formação profissional e académica liderou vários grupos de trabalho e teve por variadas vezes posições de chefia nos mesmos.</p> <p>Foi, nomeadamente, Tesoureira e Presidente da Associação de Estudantes da Escola Secundária D. Diniz nos anos lectivos de 2003/2004 e 2004/2005 respectivamente e em 2002 foi presidente da associação de estudantes da escola A Voz do Operário – Graça.</p>	
APTIDÕES E COMPETÊNCIAS TÉCNICAS	<p>Sistemas Operativos: MS-DOS, Windows.</p> <p>Ferramentas de Escritório: Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook), OpenOffice.org 2.0, Mozilla; Adlog</p>	
APTIDÕES E COMPETÊNCIAS ARTÍSTICAS	<p>Atleta federada pela FPG, Federação Portuguesa de Ginástica, na modalidade de Ginástica Rítmica Desportiva de 1993 a 2001, com orientação das professoras Helena Dias e Teresa Simas.</p> <p>Títulos: Campeã Distrital (94,96,97); Vice Campeã Nacional (98); 3º Lugar no Torneio Internacional Jovem (99); Atleta do Ano (1998), homenagem do Clube Recreativo Piedence, (clube que representava)</p> <p>Formação em Dança Clássica. Conclusão dos Graus 6, 7, Elementar, Intermédio e Avançado 1, pela RAD, Royal Academy of Dancing, com orientação das professoras Cristina Filipe e Filipa Rodrigues (método Inglês)</p> <p>Formação em Dança Clássica, nível Avançado com o Professor Yuri Chacall (método Russo)</p> <p>Curso de Verão em Dança na Royal Academy of Dancing em Londres no ano de 2002.</p> <p>Actriz da Sociedade Dramática de Carnide na peça: A Última Pirueta, encenada por João Ricardo. 2003</p> <p>Formação em Modern Jazz. Níveis Intermédio e Avançado pela Academia Dança Livre, com orientação de Ana Bueno</p> <p>Formação em Dança Contemporânea, com orientação de Vítor Garcia, Cristina Graça, José</p>	

Grave, Teresa Ranieri, Amélia Bentes. 2007/2008

Formação em Dança Educacional pela Escola Superior de Dança (Bolsa Educativa nas escolas do Bairro Alto), com orientação de Alberto Sousa, Ana Marques e Fernando Crespo

Workshop de Hip Hop, nível Intermédio com Bruno SkyFly

Workshop *Musical Cats*, nível Avançado com Paul Simon

Participação, como interprete e coreografa no espectáculo *Estórias de Amor* de inauguração do Centro Cultural de Portalegre, pela Bartilloti Produções, em Maio de 2006.

Participação como interprete e coreografa no espectáculo *Quanto tu possas ver para Aquém e para além* - Escola Superior de Dança

Coreografias: *Sentimento...* (2006) ; *(Re)pugnante* (2007); *O ser que não é* (2008); *Sonhos Cor de Rosa* (2012), *Bosque Mágico* (2013), *Quatro Estações* (2014), *Fantasia* (2015), *A Floresta d'Água* (2012/2015)

CARTA(S) DE CONDUÇÃO

Categoria B (14 de Agosto de 2007)

CERTIFICADO

FERNANDO JORGE PALÁCIOS PEREZ CRESPO, Presidente do Conselho Directivo da Escola Superior de Dança, certifica que **DIANA MANUELA GUSMÃO NOGUEIRA VIEIRA**, filha de José Manuel Pereira Vieira e de Fernanda Júlia Simões de Gusmão Nogueira, natural do Concelho de Lisboa, do Distrito de Lisboa, concluiu a **Licenciatura em Dança**, a 31 de Julho de 2008, com a classificação final de (15) quinze valores, pelo que, em conformidade com as disposições legais em vigor, lhe mandei passar o presente certificado. A interessada requereu a passagem do Diploma.-----

-----Lisboa, 26 de Agosto de 2008-----

Pal' O Presidente do Conselho Directivo da Escola Superior de Dança



(Fernando Jorge Palácios Perez Crespo)

Emol. 130 €
Conferido *HELENE*

CERTIFICADO

JOAQUINA ANTÓNIA PINTO CORREIA, Secretária da Escola Superior de Dança, certifica que DIANA MANUELA GUSMÃO NOGUEIRA VIEIRA, filha de José Manuel Pereira Vieira e de Fernanda Júlia Simões de Gusmão Nogueira, natural do Concelho de Lisboa, do Distrito de Lisboa, esteve matriculado(a) na Licenciatura em Dança, tendo obtido o seguinte aproveitamento:

1º Ano - Curricular

				Créd. .
Técnica de Dança Clássica I	2005-06	15	Quinze valores	10
Técnica de Dança Moderna I	2005-06	13	Treze valores	10
Música I	2005-06	14	Catorze valores	5
História da Dança I	2005-06	16	Dezasseis valores	3,5
Anatomia Aplicada à Dança	2005-06	11	Onze valores	3
Análise e Notação de Movimento(Sem)	2005-06	18	Dezoito valores	2
Introdução à Fisiologia (Sem)	2005-06	11	Onze valores	1,5
Introdução à Educação p/ Arte (Sem)	2005-06	14	Catorze valores	2
Estúdio Coreográfico - Repertório	2005-06	14	Catorze valores	5,5
Dança Vocacional	2005-06	15	Quinze valores	8
Dança Educacional	2005-06	12	Doze valores	9,5

2º Ano - Curricular

				Créd. .
História da Dança II	2006-07	14	Catorze valores	3,5
Metodologias e Pedagogias I	2006-07	15	Quinze valores	2
Música Contemporânea	2006-07	13	Treze valores	2
Produção I	2006-07	16	Dezasseis valores	1,5
Composição I	2006-07	14	Catorze valores	4
Estudos de Repertório II	2006-07	18	Dezoito valores	2
Improvisação II	2006-07	12	Doze valores	1
Teatro II	2006-07	12	Doze valores	1,5
Técnicas de Dança III	2006-07	18	Dezoito valores	10
Projecto III	2006-07	16	Dezasseis valores	2,5
Análise Musical	2006-07	14	Catorze valores	2
Metodologias e Pedagogias II	2006-07	14	Catorze valores	2
Produção II	2006-07	12	Doze valores	1,5
Sociologia	2006-07	15	Quinze valores	2
Composição II	2006-07	14	Catorze valores	4
Estudos de Repertório III	2006-07	18	Dezoito valores	3
Interpretação II	2006-07	18	Dezoito valores	2,5
Técnicas de Dança IV	2006-07	16	Dezasseis valores	10
Projecto IV	2006-07	17	Dezassete valores	3

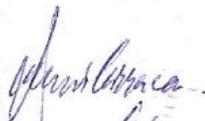
3º Ano - Curricular

Créd. .

Antropologia da Dança	2007-08	16	Dezasseis valores	2
Música (Edição e Montagem)	2007-08	13	Treze valores	2
Produção III	2007-08	14	Catorze valores	1,5
Composição III	2007-08	12	Doze valores	4
Estudos de Repertório IV	2007-08	16	Dezasseis valores	2
Interpretação III	2007-08	16	Dezasseis valores	2,5
Teatro III	2007-08	16	Dezasseis valores	1,5
Técnicas de Dança V	2007-08	16	Dezasseis valores	7,5
Práticas Educativas - Educacional	2007-08	14	Catorze valores	2
Projecto V.	2007-08	15	Quinze valores	5
Composição IV	2007-08	14	Catorze valores	4
Técnicas de Dança VI	2007-08	14	Catorze valores	7,5
Projecto VI	2007-08	16	Dezasseis valores	18,5

—Escola Superior de Dança, 13 de Agosto de 2008—

Pe'l A Secretária



(Joaquina Antónia Pinto Correia)





República Portuguesa

DIPLOMA

ESTUDOS PÓS-GRADUADOS

2.º CICLO

Sandra Teresa Fialho Ramalho Salgado, Directora dos Serviços Académicos do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, faço saber que *Diana Manuela de Gusmão Nogueira Vieira*, filha de José Manuel Pereira Vieira e de Fernanda Júlia Simões de Gusmão Nogueira, natural de Lapa - Lisboa, concluiu com aproveitamento todas as unidades curriculares que integram o 1º ano do plano de estudos do curso de mestrado em *Comunicação, Cultura e Tecnologias de Informação* (ver especificação no verso), aos 29 de Janeiro de 2010, tendo obtido 60 créditos (ECTS), pelo que, em conformidade com as disposições legais em vigor, lhe mandei passar o presente Diploma, com a classificação final de *catorze* valores.

Lisboa, 12 de Maio de 2010

A Directora dos Serviços Académicos

Unidades Curriculares	Classificação	ECTS
Comunicação Institucional	16 valores	6
Projectos Culturais	15 valores	6
Teorias da Imagem	15 valores	6
Geopolítica dos Média	14 valores	6
Práticas Discursivas	13 valores	6
Gestão dos Meios de Comunicação Social	12 valores	6
Teorias da Sociedade de Informação	15 valores	6
Comunicação Política	12 valores	6
Organização e Intervenção Cultural	13 valores	6
Questões Aprofundadas da Comunicação e da Cultura	13 valores	6



CERTIFICADO DE APTIDÃO PROFISSIONAL

Decretos Regulamentares n.º 26/97, de 18 de Junho e n.º 66/94, de 18 de Novembro

Certifica-se que **DIANA MANUELA DE GUSMÃO NOGUEIRA VIEIRA** nascida em 1987.08.16, portadora do Cartão Cidadão n.º 12792303-9-ZZ7, possui competências pedagógicas para exercer a profissão de **FORMADOR (M/F)**, conforme as que são definidas no respectivo perfil profissional.

Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P., entidade certificadora competente ao abrigo dos Decretos Regulamentares 66/94, de 18 de Novembro e 26/97 de 18 de Junho.

Lisboa, 11 de Outubro de 2010

A Directora de Serviços

(Isabel Henriques)

Certificado n.º EDF 552247/2010 DL

Válido desde 2010.08.10