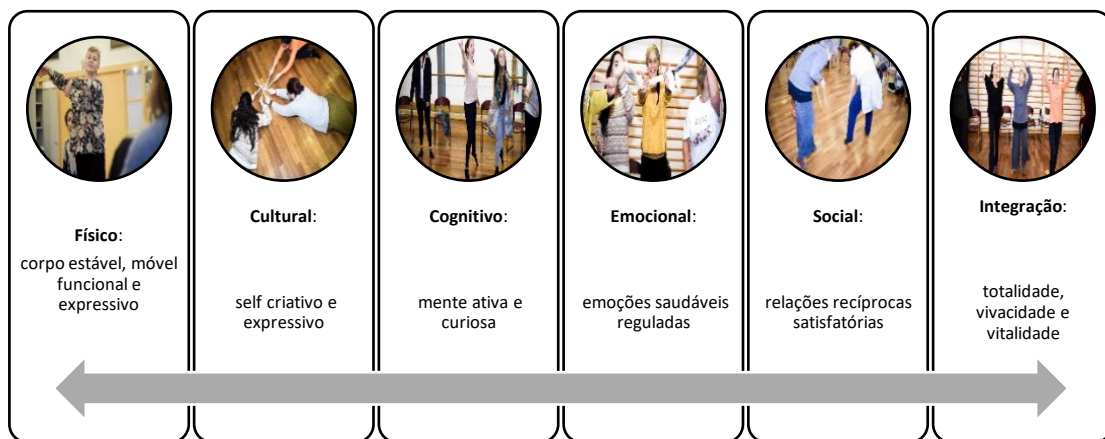

Quadro de Resultados em Dança Movimento Terapia©

SHORT VERSION

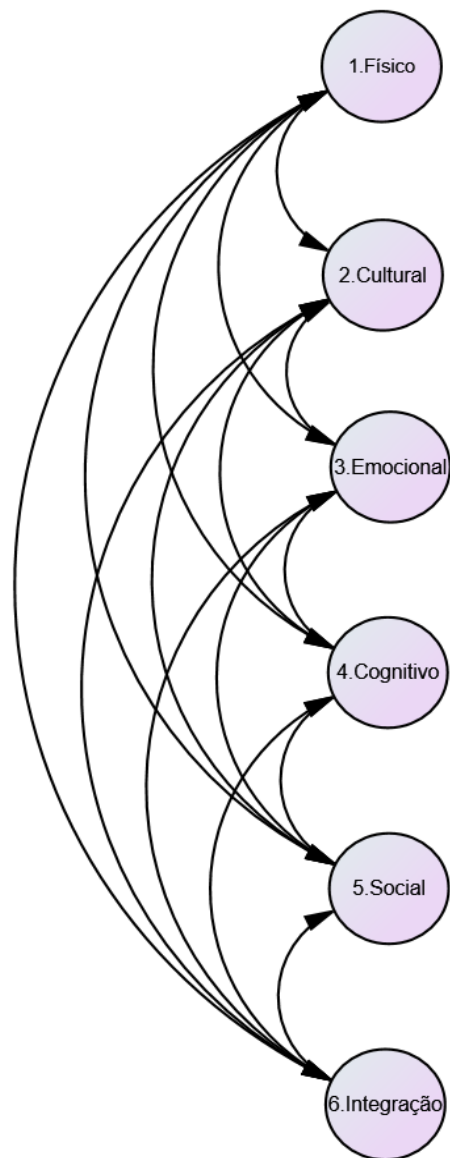
EM DIREÇÃO A INDIVÍDUOS EM FLORESCIMENTO, REALIZADOS EVIDENCIADO POR UMA VITALIDADE E VIVACIDADE GLOBAL



FOTOS: IGOR PEREIRA

Kim Dunphy with
Paula Lebre, Sue Mullane, Sabine Koch, Simea Schoenenburger, Josephine
Geipel, JungHsu Wan, Connor Kelly, Cecilia Fontanesi and Jenny Scott.

TRADUÇÃO DA VERSÃO PORTUGUESA PAULA LEBRE



www.makingdancematter.com.au
April 2020 V.69

MODELO

COMPREENSIVO DESCREVENDO AS RELAÇÕES ENTRE OS DOMÍNIOS

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| DOMÍNIO DOS RESULTADOS 1 | | FÍSICO: EM DIREÇÃO A UM CORPO ESTÁVEL, MÓVEL, FUNCIONAL E EXPRESSIVO |
| SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS | | DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS |
| 1.1 | Partes do corpo: consciência, ativação e conexão | O que se move, que partes do corpo se movem e a forma como estas funcionam em conjunto. Inclui a capacidade de consciência, ativação, conexão, sequencialização e integração do movimento. |
| 1.2 | Espaço: Corpo no espaço | Onde o corpo se move, incluindo a direção de um movimento (cima/baixo, frente/trás, lados, através de), planos do movimento (vertical, sagital, horizontal), e a utilização da quinesfera (espaço próximo - distante). |
| 1.3 | Forma: Moldar o corpo | O porquê do movimento, refletido nas mudanças na forma do corpo propriamente dito em relação ao envolvimento, aos outros e às necessidades do próprio; quer seja o corpo a se fechar ou expandir, crescer ou afundar. Estes elementos são organizados numa progressão em desenvolvimento de crescente adaptabilidade e acesso ao espaço. |
| 1.4 | Esforço: qualidades do movimento | Como o corpo se move, descrevendo as qualidades do movimento refletindo a atitude interna face ao movimento da pessoa que se move. Tal é manifestado em quatro fatores: Peso, Espaço, Tempo e Fluidez, onde cada fator se distribuem dois polos opostos. |
| 1.5 | Fitness e descontração | O estado de estar fisicamente apto e saudável; a capacidade para realizar atividades diárias com vigor e alerta, sem fadiga indevida e libertação de tensão. |

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---|
| DOMÍNIO DOS RESULTADOS 2 | | CULTURAL: EM DIREÇÃO A UM SELF (EU) CRIATIVO, ESTÉTICO E EXPRESSIVO |
| SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS | | DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS |
| 2.1 | Criatividade e sentido estético | Criatividade: o veículo da autoexpressão humana, inclui a capacidade para encontrar conexões novas e inesperadas, novas relações e, assim novos significados; sentido estético: apreciação e consciência de experiências que são percebidas através dos sentidos. |
| 2.2 | Apreciação cultural e pertença | Apreciação de diversas formas de expressão cultural e um sentimento de identidade coletiva e sentimento de pertença a uma cultura. |

| | | |
|---------------------------------|---------------------|--|
| DOMÍNIO DOS RESULTADOS 3 | | EMOCIONAL: EM DIREÇÃO A EMOÇÕES SAUDÁVEIS E REGULADAS |
| SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS | | DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS |
| 3.1 | Expressão emocional | Comportamentos verbais e não-verbais observáveis que transmitem um estado emocional ou afetivo interno. |
| 3.2 | Regulação emocional | Capacidade para responder a exigências contínuas da experiência com um leque de emoções, que é socialmente aceitável e suficientemente flexível, que permite e atrasa reações espontâneas. |

| DOMÍNIO DOS RESULTADOS 4 | | COGNITIVO EM DIREÇÃO A UMA MENTE ATIVA E CURIOSA |
|---------------------------------|----------------------|---|
| SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS | | DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS |
| 4.1 | Atenção e Iniciativa | Atenção: concentração seletiva em aspetos discretos da informação, ignorando outras informações desnecessárias; iniciativa: a capacidade de iniciar tarefas independentemente. |
| 4.2 | Memória | A capacidade da mente para armazenar e recordar informação; recordar ou reconhecer experiências prévias. |
| 4.3 | Função executiva | O conjunto de processos cognitivos, metacognitivos e emocionais necessários para um funcionamento adaptativo na vida cotidiana, envolve um conjunto de skills mentais que auxiliam a realização. Envolve três capacidades principais: memória de trabalho, inibição, deslocamento, que se combinadas suportam processamentos cognitivos de ordem superior (por exemplo, solução de problemas), necessárias para alcançar objetivos, resistir a impulsos contrários, distrações e perseguir resultados mais positivos (menos imediatos). Disfunção manifesta-se em problemas de atenção, controlo de impulsos, perseverança, apatia ou desregulação emocional. |

| DOMÍNIO DOS RESULTADOS 5 | | SOCIAL: EM DIREÇÃO A RELAÇÕES SATISFATÓRIAS E RECÍPROCAS |
|---------------------------------|-----------------------|---|
| SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS | | DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS |
| 5.1 | Conexão com os outros | Skills básicos necessários para estabelecer e manter relações saudáveis e gratificantes com diversos indivíduos e grupos. |
| 5.2 | Comunicação | Capacidade para dar e receber diferentes tipos de informação, tal como partilhar sentimentos e ideias, ou o que está a acontecer. Envolve escutar, falar, observar, mostrar empatia, estar consciente de como comunicamos com os outros, das mensagens que enviamos e como as relações podem melhorar, envolvendo aspetos verbais e não-verbais como gestos ou linguagem. |

| DOMÍNIO DOS RESULTADOS 6 | | INTEGRAÇÃO: TOTALIDADE, VIVACIDADE, VITALIDADE: EM DIREÇÃO A UMA SENTIMENTO DE TOTALIDADE E UM EU INTERGRADO DE TODOS OS DOMÍNIOS |
|---------------------------------|------------|---|
| SUB-DOMÍNIOS E OBJETIVOS | | DEFINIÇÃO DOS RESULTADOS |
| 6.1 | Integração | Sentido de que tudo se reúne, unifica, relaciona, numa perceção de totalidade vivacidade e vitalidade incorporada. Sentido global de vitalidade, demonstrando vigor, entusiasmo, expresso numa energia positiva, influência positiva e motivação para alcançar uma perceção de saúde (física, emocional, social). |