



RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS PARTICIPANTES DE OFICINA DE DANÇA DA UNATI

BASTOLLA, Kauani¹; BRUNELLI, Ângela Vieira²; HANSEN, Dinara³; THUM, Cristina³; COSER, Janaina³.

Palavras-Chave: Dança. Qualidade de vida. Idosas. Alongamento.

INTRODUÇÃO

Os indivíduos em fase de envelhecimento sofrem modificações fisiológicas, patológicas e socioeconômicas, necessitando assim de atenção integral (FERREIRA et al., 2012). Uma das possibilidades de intervenção é a partir de um programa de atividades baseado em alongamento, equilíbrio e coordenação motora, devendo este focar nos aspectos de promoção e prevenção de saúde (COSTA et al, 2011).

Como estratégia de melhoria na autonomia e qualidade de vida entre os idosos, tem-se observado um número significativo de grupos de conveniência para a terceira idade com o intuito de promover a identificação dos valores, atitudes e comportamentos entre os mesmos (WICHMANN et al., 2013) e a Universidade Aberta à Terceira Idade (Unati) da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ) parte desde princípio, promovendo atividades para o bem estar, físico e emocional, incluindo a dança.

Pensa-se que a prática de atividades físicas para pessoas idosas deve conter exercícios de flexibilidade e força, o que favorece o surgimento de benefícios psicológicos como, por exemplo, a diminuição do estresse e da ansiedade, melhora do humor, como também proporciona um papel mais ativo na sociedade. Em um espaço de tempo mais longo melhora o controle motor e cognitivo além da formação de novas amizades. Como meio de atividade física a dança para os idosos auxilia para melhores condições de saúde (AMARAL et al., 2014) sendo uma das mais recomendadas atividades entre os idosos, tendo em vista a

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta - Unicruz, bolsista Pibex/Unicruz
E-mail: kbastolla.k@gmail.com

² Professora Titular da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, coordenadora do Projeto UNATI/Unicruz.
abrunelli@unicruz.edu.br

³ Professora assistente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, colaboradora do Projeto UNATI/Unicruz.
dhansen@unicruz.edu.br; thum@unicruz.edu.br , coser@unicruz.edu.br



manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio e manutenção/melhora da amplitude dos movimentos. Além disso, ela possibilita a mudança no estilo de vida já que necessita da interação entre os indivíduos (SOUZA et al., 2010). Exige também um esforço semelhante aos exercícios utilizados nos programas de prevenção e reabilitação o que tem favorecido na melhora da capacidade funcional e neste contexto, pretende-se através deste trabalho, descrever as experiências vivenciadas através das atividades de dança desenvolvidas na UNATI da Unicruz.

METODOLOGIA

Caracteriza-se como sendo um estudo qualitativo, descritivo de relato de experiências vivenciadas no decorrer da realização de oficinas de dança na UNATI da Unicruz. As atividades ocorrem todas as quartas-feiras das 14 horas às 16 horas da tarde, sendo realizada aferição de pressão arterial antes e após o exercício, palestras que abordam assuntos de interesse das participantes nas áreas da saúde, linguagem, finanças, arte, atividades de vida diária entre outras, em parceria com diversos setores da Universidade de Cruz Alta, entre eles curso de Enfermagem, Ciência da Computação, Núcleo Rondon e a Fisioterapia, que tem acadêmica responsável pela atividade da dança, a qual tem formação na área.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre março e junho de 2017 foi realizado trabalho de dança com um grupo de 20 idosas, com faixa etária variando de 60 a 75 anos, não sedentárias e extremamente dispostas para realizar as atividades propostas. Levando em consideração as características individuais de cada idosa, foram realizados inicialmente alongamento de membros superiores e inferiores em círculo, para viabilizar o contato visual entre as idosas, seguindo com músicas coreografadas buscando treino da coordenação motora. Também foram aplicadas técnicas específicas de treino de equilíbrio como andar em linha reta com um pé na frente do outro, exercício para a lateralidade, andar de lado usando direita e esquerda visando reduzir o risco a quedas, as quais podem ocorrer devido à déficits de equilíbrio comuns no processo de envelhecimento, entre outras.

Segundo o Ministério da saúde (BRASIL, 2009), a queda é um acontecimento corriqueiro e devastador em idosos, estimando-se que em cada 3 idosos com idade acima de



65 anos, sofre quedas. Neste contexto, a dança tem como objetivo minimizar patologias, prevenir o declínio cognitivo, estimular a coordenação motora, o equilíbrio funcional, motor, intelectual e social, buscando reduzir o risco de quedas.

Levando em consideração os benefícios da dança na melhora da qualidade de vida na população senil a dança foi inserida ao setor de fisioterapia, como mais uma opção de recurso sócio-físico-mental (BARBOZA et al 2014). A dança pode ser considerada a atividade mais completa de todas as atividades físicas pois consta de movimentos expressivos guiados pela música, despertados pela emoção, o prazer, a socialização e os sentimentos através do corpo (SILVA et al. 2012; WITTER et al, 2013). A Oficina de dança na UNATI proporcionou as idosas o acesso a um espaço diferenciado com estímulos para reencontrar sua inserção social e valorização de sua experiência de vida e suas possibilidades de movimentos, sempre respeitando o limite de cada participante. Para os acadêmicos e professores envolvidos permitiu um estudo avançado sobre o processo senil, além de uma troca de conhecimentos e a vivência acadêmica em ensino, pesquisa e extensão.

A dança pode resgatar no idoso o aumento da autoestima, pois desperta a alegria de conviver com novas amigas nas quais celebram a vida esquecendo por um momento das doenças diagnosticadas pela idade ao serem tomados pela música que é capaz de envolver e contagiar (SOUZA et al., 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das atividades de dança podemos perceber uma melhora significativa em diversos aspectos motores e emocionais, além de possibilitar novas descobertas, novos movimentos e novos limites para o corpo individualmente. Acredita-se que a oportunidade de contato com o público idoso engrandece aos acadêmicos, mais jovens, em inúmeros aspectos, a troca de experiências, o auxílio nas dificuldades, a satisfação ao fim das atividades da semana e os resultados benéficos na vida das idosas através da dança.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Paulo Costa et al. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 1, p. 43-49, 2014.

BARBOZA, N.M.; et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2014; 17(1):87-98.



BRASIL, Ministério da Saúde. **Queda de idosos. Dicas em saúde.** Brasília-DF, 2009.

COSTA J. N. A., et al. Exercícios multisensoriais no equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires [Internet]. 2009; 135(14). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd135/exercicios-multisensoriais-em-idosos.htm>. Acesso em: 05, junho, 2011.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena; et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm*, v. 21, n. Supl 3, p. 513-8, 2012.

SILVA, M.F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2012; 15(4):635-642.

SOUZA, M. F. et al. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Digital Efdportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010.

WICHMANN, Francisca Maria Assmannet al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira GeriatrGerontol.*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.

WITTER, Carla et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 16, n. 1, p. 191-199, 2013.