

## **DANÇA PARA IDOSOS INTITUCIONALIZADOS**

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Introdução: O envelhecimento é um processo inerente a todo ser vivo e retardar os seus efeitos é um grande desafio para a ciência e para o próprio homem. Nas últimas décadas a população de idosos vem aumentando drasticamente e a sociedade começa a se preparar para esta mudança. Porém, a saúde para o idoso ainda é uma questão difícil, já que o atendimento médico é caro e os planos de saúde tendem a encarecer conforme a pessoa envelhece. Sabe-se que o envelhecimento está habitualmente associado às mudanças físicas tais como perda de força, diminuição da coordenação e domínio corporal, e conseqüente redução da mobilidade e capacidade para executar tarefas simples do dia a dia, podendo acarretar outros problemas de saúde física e psicológica. Com isso, a manutenção da capacidade funcional, enquanto grau de preservação da capacidade de realizar atividades básicas da vida diária; (NERI, 2001) se torna, para o idoso, uma forma de prevenir os problemas de saúde física e mental associados com a idade, e a atividade física tem aqui um importante papel, possibilitando vivências corporais diversificadas e melhoras gerais na capacidade funcional do indivíduo. O profissional de educação física ainda não é considerado prioritário nas instituições asilares, assim como o próprio sistema de institucionalização pode contribuir para a diminuição da capacidade de realizar atividades instrumentais da vida diária (AIVDs) compreendidas como, andar de ônibus, usar telefone, arrumar a cama, realizar tarefas externas. Muitas são as atividades físicas que podem contribuir para a manutenção da independência física dos idosos, dentre elas a dança. A dança, como diz Porcher (in MORAES, 2003), pode ser um agente facilitador para uma maior adesão dos indivíduos idosos à prática de atividades físicas passando de sedentários a ativos, o que pode ser complementado com Hanna (in PEREIRA & SAFONS, 2004) que coloca a dança como uma atividade capaz de proporcionar condicionamento físico, integração social e lazer a indivíduos idosos, além de inúmeros benefícios psicológicos. Dançar é reconhecido como uma ótima atividade física, pois sendo generalizada, provoca melhoras na aptidão física como nas capacidades de resistência aeróbia e muscular, agilidade e na mobilidade. Também possibilita o auto conhecimento e o auto experimento, sendo uma ótima possibilidade de se relacionar com outras pessoas. O idoso vê nela uma forma de socialização, um momento para descontrair, esquecer as angústias trazidas pela solidão e ociosidade, mas ao mesmo tempo lhe dá um prazer pelo aspecto nostálgico; (FRANÇA apud MORAES, 2003), e uma oportunidade

de executar vários movimentos sentindo seu corpo vivo. Objetivos: Proporcionar a atividade de dança a idosos institucionalizados a fim de verificar a sua contribuição na capacidade funcional dos indivíduos. Procedimentos metodológicos: Na fase inicial faremos uma aproximação com os idosos institucionalizados através de uma apresentação do Grupo de Músicas e Danças Populares - ANDANÇAS da Ufrgs. Após a apresentação, os bailarinos dançarão com os idosos e em seguida será feito o convite para a primeira aula de dança. As aulas terão duração de uma hora, e ocorrerão duas vezes por semana. Serão utilizados diferentes ritmos para cada parte da aula, com exercícios de aquecimento no início e relaxamento ao final da aula. Será aplicada uma bateria de testes (Rykli e Jones) em cada idoso, antes e depois do período de 14 semanas, para avaliação da capacidade funcional. Na avaliação serão considerados os seguintes aspectos: verificar as alterações nos resultados dos testes iniciais e finais de capacidade funcional; adesão dos idosos às aulas mediante acompanhamento das freqüências; desempenho do professor através da motivação, satisfação e desempenho dos idosos na dança. Considerações finais: este trabalho tem como intuito oferecer para a população asilar uma alternativa para a inatividade de suas vidas: a dança, que se apresenta como meio de propiciar uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida. Este trabalho a ser realizado na Sociedade Humanitária Padre Cacique, está em fase de implantação e deverá ser utilizado para a comprovação dos benefícios obtidos com a dança para a capacidade funcional do idoso asilado. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: NERI, ANITA LIBERALESSO. Palavras-chave em Gerontologia. Campinas, SP: Editora Alínea, 2001 MORAES, E. F.; SANTOS, J. C.; PAIXÃO, M. B.; CAMPOS, M. C.; DINIZ, M. J. P.; ALAMINOS, R. G.; NARVONA, W. M. Dança de Salão na Terceira Idade. Faculdade de Educação Física de Sorocaba. 2003. PEREIRA, Marcio de Mouras & SAFONS, Marisete Peralta. "Princípios Didáticos Pedagógicos da Dança de Salão para Idosos";. In PEREIRA, Marcio de Mouras & SAFONS, Marisete Peralta (org.). Educação Física para Idosos; por uma prática fundamentada. Brasília: Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004.