



## DANÇA PARA IDOSOS

FOGAÇA, MAS.<sup>1</sup>; KLEIN, L.<sup>2</sup>; JÚNIOR, A.O.<sup>3</sup>; BERNARDI, C.L.<sup>4</sup>;

Palavras chaves: Idoso – Dança – Qualidade de vida

### RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e, neste contexto, o sedentarismo, a incapacidade e a dependência são as principais adversidades associadas à saúde. A implantação de estratégias de prevenção, como a prática da atividade física regular, visa promover a melhora funcional e amenizar o aparecimento de incapacidades. Dentre as diversas formas de atividades físicas, a dança é reconhecida na literatura pela sua capacidade de melhorar a performance física, o equilíbrio, o desempenho cognitivo e a função motora dos idosos quando comparados com os indivíduos controles da mesma idade, além de promover a estimulação emocional e social de forma lúdica e prazerosa. **Objetivos:** Diante disto, este projeto pretende promover, através da vivência da Dança, benefícios psicomotores, cardiorrespiratórios, cognitivos, emocionais e socioculturais às pessoas com idade superior à 60 anos. **Metodologia:** As aulas são realizadas durante o período letivo acadêmico, com frequência de dois dias semanais, duração de 1h e, no ano de 2018, a modalidade ofertada é Ballet Clássico, contando com a participação de 28 mulheres de 60 a 80 anos. A equipe multidisciplinar que integra o projeto é constituída por acadêmicos dos cursos de graduação em Fisioterapia, Biomedicina e Psicologia da UFCSPA. A avaliação dos resultados do projeto é realizada através de: 1. Questionário de satisfação das atividades aplicadas à população-alvo ao final de cada semestre; 2. Avaliações físicas e cognitivas periódicas dos participantes; 3. Relato de experiências coletadas ao longo dos encontros visando investigar a repercussão das aulas na vida dos participantes. Ao final do ano, ou conforme demanda, é realizado uma apresentação denominada “Aula-aberta”, visando a integração dos participantes com familiares, amigos e comunidade interna da UFCSPA, além da promoção do acesso à Cultura e Arte. **Resultados:** O projeto vem sendo desenvolvido a um ano e obteve como resultados influências positivas da prática da dança em vários aspectos do envelhecimento, destacando-se o condicionamento físico, equilíbrio, autoestima e funções cognitivas de seus participantes, provendo também a melhora da saúde mental e interações sociais.

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de graduação em Fisioterapia da UFCSPA.

<sup>2</sup> Mestre em psicologia e Saude, doutoranda em Ciências da Reabilitação da UFCSPA.

<sup>3</sup> Doutor em Psicologia, docente do departamento de psicologia da UFCSPA.

<sup>4</sup> Doutora em Neurociências, docente do departamento de fisioterapia da UFCSPA.

