



10º Seminário de Extensão

ATIVIDADES DE DANÇA COM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Autor(es)

LIA CARLA GORDON LEME

Orientador(es)

RUTE ESTANISLAVA TOLOCKA

Apoio Financeiro

FAE/UNIMEP

1. Introdução

Ser Idoso é mais uma etapa do ciclo de vida do ser humano e o indivíduo tem sua forma única ao avanço da idade. (Leal e Haas, 2006). O estatuto do Idoso diz que: “a palavra “Idoso” vem de duas componentes: “idade” mais o sufixo “oso”, o qual pode significar: cheio de idade, abundante, idade e etc. Idoso não é sinônimo de decrépito nem morto – vivo, tem sua idade que pode ser considerada como velha, teoricamente. Porém nem toda velhice está aliada a enfermidade ou apresenta uma redução de aptidões em menor escala. (BOAS, 2005) Envelhecimento é um conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que com o passar do tempo podem levar a perdas da adaptabilidade, deficiência funcional e morte. (SPIRDUSO 2005). Devido ao processo de envelhecimento do corpo muito idosos pensam que não podem fazer nenhum tipo de exercício físico. Assim os movimentos do cotidiano e o desenvolvimento motor ficam um pouco mais lentos e comprometidos. O seu equilíbrio psicológico também é afetado. Com isso é muito importante que os idosos pratiquem exercício físico para ajudar a melhorar seus movimentos na suas atividades diárias.

Leal e Haas (2006, p.66) dizem que:

“A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis”

Tolocka (2006, p. 45) afirma que:

“A dança é uma atividade motora que pode proporcionar ricas experiências e auxiliar no desenvolvimento humano. O processo de ensino e aprendizagem na dança deve levar em consideração

as diferenças existentes entre as pessoas.”

Os idosos institucionalizados geralmente não exercem muitas atividades físicas, mas a dança é uma das atividades que pode ser praticada por muitos. Por isso é importante que tenham programas com danças para ajudar o idoso. Nessa fase da vida é muito importante a presença da qualidade de vida pois existe um risco elevado de adquirir doenças. A dança proporciona vários benefícios entre eles a qualidade de vida e a prevenção de doenças degenerativas. A dança é uma das atividades física a qual trabalha o ser humano como um todo tanto a parte física como o psicosocial.

Segundo Verlengia e Silva (2006 p. 119):

“A dança é a expressão rítmica do corpo e oferece muitos benefícios tanto físicos como sociais e psicológicos, aos seus praticantes. Dançar permite ao individuo se expressar melhor, auxiliando-o a desenvolver qualidades como socialização e a busca da consciência corporal (...)”.

2. Objetivos

Oferecer um programa de atividade motora com música para pessoas idosas residentes em instituições, para fornecer subsídios para discussão sobre a prática motora para estas pessoas.

3. Desenvolvimento

Participaram do projeto 19 pessoas entre 60 anos e 94 anos moradoras do Lar de Velhinhos de Piracicaba, que voluntariamente se inscreveram no projeto, após participarem de uma entrevista, sobre a experiência pessoal com a dança, tipo de música preferida, sentimento ao dançar e outras atividades que realiza durante o dia. Foram montados dois grupos, o primeiro com os idosos que apresentaram mais dificuldades em realizar os exercícios e o segundo grupo com os demais. As sessões de dança foram elaboradas a partir dos dados coletados nesta entrevista, observando-se preferência por estilos de musica e formação de grupos ou atividades individualizadas. As aulas tinham duração mais ou menos de 40 min. Foram utilizados dados também de um teste de equilíbrio e marcha, que os idosos tinham realizado recentemente. Estas sessões foram registradas em um diário de campo, confeccionados conforme as normas de Faria Jr et al (1999), anotando-se dados sobre: atividades realizadas, motivação para as aulas e motivos para ausência dos idosos nas atividades. Foram realizados monitoramentos da pressão arterial e da glicemia antes e depois dos exercícios em todos os alunos. Nos casos que os alunos apresentaram alterações significativas foi solicitado que só observassem as aulas, permanecendo em repouso (sentados). Para observação dos movimentos realizados pelos idosos foram analisados equilíbrio, marcha e coordenação motora. Para o equilíbrio foi solicitado que a pessoa permanecesse em pé com um apoio no solo, com os membros superiores estendidos e o tronco inclinado um pouco para frente, assim os alunos permaneciam quanto tempo conseguissem. Para a marcha o movimento usado foi marchar entre os obstáculos colocados na sala. Para a coordenação motora foram feitas seqüências de movimentos dos membros superiores e inferiores e executados com no tempo da música. Estas atividades foram feitas uma em cada dia, com intervalo de algumas semanas, totalizando três avaliações durante o programa, sendo a última no último dia de aula. Os

resultados foram anotados em uma ficha.

4. Resultado e Discussão

No total foram oferecidas 27 aulas, mas somente 23 foram realizadas, devido a ausência dos alunos em algumas aulas, sendo a menor frequência as aulas de um aluno e a maior de 11 alunos; em média a frequência foi quatro alunos em cada turma. As aulas foram realizadas no salão verde situado no lar dos velhos. As aulas para os dois grupos tiveram o mesmo objetivo, mas com um ritmo diferente e alguns exercícios em função da dificuldade de seus participantes em executar os exercícios. Eles se cansavam mais rápido do que os alunos do grupo II. Os exercícios buscaram melhorar a marcha, o equilíbrio, flexibilidade e a coordenação motora contribuindo com a realização das atividades diárias dos idosos. As músicas que foram utilizadas nas aulas foram do estilo Música Popular Brasileira e algumas cantigas de rodas que lembram o passado deles e são por eles conhecidas. Eles se sentiram felizes por lembrarem do passado e por saberem cantar as músicas. Algumas vezes, quando estavam executando o exercício e sabiam a letra da música eles cantavam e identificavam o autor e o cantor da referida música. A maioria dos alunos do grupo II não gostava muito das músicas de cantiga de roda, assim, para eles, essas atividades foram substituídas por seqüências de movimentos dirigidos e com música. Algumas alunas do grupo I se sentiam bem felizes quando eram realizados exercícios de roda e com as músicas que elas conheciam. As condições físicas dos alunos em geral não eram muito boas. Os alunos mais participativos tinham algumas debilidades, que eram consideradas em adaptações na atividade para que eles pudessem participar. Algumas atividades planejadas tiveram que ser adaptadas durante a aula. Os idosos demonstraram que gostavam das atividades, mostravam-se motivados.

Para o grupo I às vezes o alongamento foi realizado sentado nas cadeiras devido as condições físicas. O grupo I embora apresentasse mais dificuldades que o grupo II em relação ao entendimento dos exercícios eram mais participativos que o grupo II. A montagem da coreografia foi elaborada com base dos movimentos trabalhados em aulas e com a formação de dança com cantigas de roda. A música escolhida tinha características de música de festa junina. Nem todos os alunos participaram desta montagem. Os alunos aprenderam a coreografia mas não decoraram, pois havia uma grande dificuldade no entendimento. Os alunos que não aprenderam foi porque não compareceram as aulas ou porque não quiseram participar da apresentação. Os alunos que se apresentaram todos eram do grupo I pois o grupo II os alunos não quiseram se apresentar. No dia da apresentação apenas cinco deles concordaram em executar a coreografia para o público e os outros preferiram apenas observar. Em relação ao equilíbrio e a marcha, pode-se observar que os alunos tiveram alguma melhora. Pode se observar que no equilíbrio cinco idosos que apresentavam dificuldades tiveram melhora nas condições finais, outros cinco apresentaram dificuldade com o equilíbrio, mas não apresentaram nenhuma alteração; quatro idosos que apresentavam dificuldades mas mesmo assim tiveram alguma melhora e quatro idosos que não tinham dificuldades e não tiveram nenhuma alteração. Na marcha, foram 11 idosos que não apresentaram dificuldades e não apresentaram melhoras, dois tinham uma boa marcha e apresentaram uma melhora. Os que apresentaram dificuldades e tiveram melhora foram três e os que apresentavam dificuldades mas não ocorreu melhora foram dois; apenas quatro alunos apresentaram melhora nas duas habilidades. Com isso pode se observar que a maioria dos alunos que apresentam mais dificuldades no equilíbrio do que na marcha. A maioria que não obteve melhoras também não compareceu na maioria das sessões, o quadro 1 e 2 apresenta resultados individuais.

5. Considerações Finais

Pode – se concluir que mesmo com todas as dificuldades os idosos gostam e podem fazer aulas de dança. Eles aprendem novos movimentos mas isto leva tempo; o entendimento sobre como fazer os exercícios nem sempre é completo sendo necessário repetir varias vezes os exercícios. Houve mais melhora no equilíbrio do que na marcha. Deve-se ter paciência e carinho para dar aulas danças para idosos; deve-se respeitar suas memórias, lembranças e seus limites tanto no entendimento como na execução do exercício.

Referências Bibliográficas

BOAS, M.A.V, **Estatuto do idoso comentado**. Rio de Janeiro: Forense, 2005.

LEAL, F.I e HAAS, N.A. **O significado da dança na terceira idade**. Passo Fundo: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, jan./jun.2006. p. 64 – 71.

TOLOCKA, R.E. **Aprendizagem e dança com grupos heterogêneos** In TOLOCKA, R.E e VERLENGIA, R.(org) **Dança e diversidade humana**. Campinas. Papirus: 2006.

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões Físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole: 2005.

VERLENGIA. R e SILVA. F. V **Dança, genética e a diversidade individual** In TOLOCKA, R.E e VERLENGIA, R.(org) **Dança e diversidade humana**. Campinas. Papirus: 2006.

Anexos

Idoso	Condições iniciais	Condições finais
1	Apresenta um déficit na marcha e de locomoção.	Ocorreu uma melhora em sua locomoção e na marcha
2	Apresenta uma boa marcha	Não notou se melhora; compareceu em poucas aulas.
3	Tem uma boa marcha	Não houve melhoras compareceu em poucas aulas
4	Apresenta uma boa marcha, mas a aluna manca ao caminhar	Houve uma melhora significativa em sua marcha
5	Tem dificuldades com a marcha	Apresentou uma pequena melhora
6	Apesar da aluna ser deficiente visual ela tem uma boa marcha	Não houve melhoras
7	O aluno usa auxílio para caminhar e tem dificuldades na marcha.	Não apresentou melhoras, compareceu em apenas 2 aulas
8	O aluno apresenta um déficit de locomoção por isso usa auxílio para caminhar e apresenta problemas com a marcha.	Não observou se melhora compareceu em apenas 3 aulas
9	Apresenta uma boa marcha	Não apresentou melhoras em sua marcha.
10	Tem uma boa marcha	Houve uma melhora em sua marcha
11	Apresenta dificuldades na marcha	Houve uma pequena melhora na marcha
12	O aluno tem uma boa marcha	Não ocorreu melhora em sua marcha.
13	Tem uma ótima marcha	Não apresentou melhora na marcha.
14	Sua marcha é boa	Não houve melhoras; compareceu em poucas aulas
15	Apresenta uma boa marcha	Não ocorreu melhoras compareceu em apenas 2 aulas
16	Não apresenta dificuldades na marcha	Não foi notada nenhuma melhora; compareceu em apenas 3 aulas
17	Apresenta uma boa marcha	Não apresentou melhoras
18	Apresenta uma boa marcha	Na marcha não ocorreu nenhuma melhora.
19	Apresentava uma boa marcha	Não apresentou melhoras pois compareceu em apenas 2 aulas

Quadro 2: Marcha apresentada



Idoso	Condições iniciais	Condições finais
1	Apresentava um déficit de equilíbrio.	Nos exercícios de equilíbrio houve uma melhora.
2	Apresentava um bom equilíbrio	Não foi observado melhora; compareceu em apenas 2 aulas.
3	Seu equilíbrio era normal	Não foi observado melhora compareceu em apenas 2 aulas.
4	Tem dificuldades no equilíbrio e na postura.	Não apresentou uma melhora significativa.
5	Não apresentava um bom equilíbrio.	Apresentou pequena melhora
6	A aluna é deficiente visual e não apresentava um bom equilíbrio.	Não apresentou melhoras, compareceu em poucas aulas
7	Tinha dificuldades com o equilíbrio	Não houve melhoras, compareceu em apenas 2 aulas
8	Seu equilíbrio é afetado devido a um problema que tem no joelho.	Não houve melhora, compareceu em apenas 3 aulas
9	Apresentava um bom equilíbrio	Apesar de comparecer em apenas algumas aulas o aluno apresentou uma melhora significativa no equilíbrio
10	Tinha um bom equilíbrio	Apresentou melhora no equilíbrio
11	Apresentava problemas no equilíbrio	Houve uma melhora significativa no equilíbrio
12	Seu equilíbrio era bom	Apresentou melhora no equilíbrio
13	Não tinha um bom equilíbrio	Houve uma melhora significativa em seu equilíbrio.
14	Apresentava um bom equilíbrio	Não apresentou melhoras; compareceu em poucas aulas
15	Tinha dificuldades no equilíbrio	Não houve melhora compareceu em apenas 2 aulas
16	Tinha um bom equilíbrio	Não apresentou melhoras; compareceu em apenas 3 aulas
17	Apresentava dificuldades no equilíbrio	Houve uma melhora significativa no equilíbrio
18	Tinha um bom equilíbrio	Apresentou melhora no equilíbrio
19	Apresentava um bom equilíbrio	Não houve melhora pois compareceu em apenas 2 aulas

Quadro 1: equilíbrio apresentado