

**7º Simpósio de Ensino de Graduação****NA DANÇA DA VIDA IDOSOS PODEM APRENDER: UM ENSAIO****Autor(es)**

LIA CARLA GORDON LEME

Orientador(es)

RUTE ESTANISLAVA TOLOCKA

1. Introdução

O crescente aumento do número de idosos no Brasil e no mundo (IBGE, 2008) tem levado a necessidade de discussão sobre atividades que podem auxiliar em seu desenvolvimento, propiciando qualidade de vida. Segundo Farinatti (2008) a velhice é construída não só por alterações biológicas mais também por alterações sociais(...). Conforme os adultos envelhecem ocorre uma série de alterações, muitas das quais prejudiciais ao desempenho motor. Muitos desses declínios no desempenho ocorrem como resultado do processo de envelhecimento, outros estão relacionados às exigências da tarefa e às condições ambientais (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

Todas essas alterações decorrentes do processo de envelhecimento podem ser minimizadas se o idoso dentre outros cuidados tiver um estilo de vida fisicamente ativo (OLIVEIRA et al, 2008). Estudos mostram que idosos mesmo com dificuldades de memória e ou de locomoção podem se beneficiar de programas de atividades com música. Eles aprendem novos movimentos, mas o entendimento sobre como fazer os exercícios nem sempre é completo, sendo necessária a repetição frequente dos exercícios (GONÇALVES, 2009; TOLOCKA; BARROS 2009, LEME; TOLOCKA, 2008; MUSLIMOVÍČ; et al, 2007, TILBORG; et al, 2007).

Alguns estudos (JUGDE, 2003; VEGHESE, 2006) dizem que a popularidade e a acessibilidade da dança como opção de atividade em centros de idosos, pode ser uma forma de incentivar os idosos sedentários para tomar o primeiro passo para aumentar sua atividade física já que é prazerosas.

A dança é uma das atividades física qual trabalha o ser humano como um todo tanto a parte física como o psicossocial. Esta é uma expressão rítmica do corpo e oferece diversos 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. Ela resgata os movimentos naturais do homem, libera sua expressividade que está entrelaçada ao aspecto lúdico das atividades que possibilitará a espontaneidade dos gestos. (VERDERI, 2004 ; VERLENGIA e SILVA, 2006)

No entanto, a informação sobre como os idosos adquirem, retém e transferem habilidades motoras na dança é escassa e por isso é necessário mais estudos (JUGDE, 2003; GONÇALVES, 2009). e até o momento não foram encontrados estudos sobre dança irlandesa e idosos. Então qual seria os efeitos da dança para o idoso? O idoso pode aprender uma habilidade nova através da dança? A dança irlandesa pode auxiliar na melhora e/ou ganho de equilíbrio e da marcha?

2. Objetivos

Este estudo visa levantar subsídios para o trabalho com a dança irlandesa junto à idosos moradores de instituições de longa duração. Especificamente pretende-se verificar se participar de um programa de dança irlandesa contribui para: a aquisição de novas habilidades de dança, (aprendizagem) e alteração no padrão de marcha e equilíbrio

3. Desenvolvimento

Será feita uma pesquisa bibliográfica de acordo com Severino (2002), nos indexadores on line: pubmed (Medline) e sportdiscuss,. Os critérios de inclusão dos artigos científicos pesquisados serão: ser publicados nos últimos 10 anos, disponibilidade online. Os termos-chaves procurados serão: motor skill and dance in older people, Motor learning skills and older people, Ageing and dance, Dance and older people, older social dancers, Balance and gait and older people e Irish dance.

Será também realizado um estudo exploratório no Lar de velhinhos de Piracicaba - SP e no Programa Universidade na Terceira Idade da Universidade Metodista de Piracicaba - SP. Todos os moradores da instituição e todos os alunos da universidade serão convidados a participar; estima-se que o grupo será formado entre 10 a 15 idosos, pois outros estudos realizados nesta instituição mostram tiveram esta frequência nos programas de dança oferecidos. Os critérios de inclusão do estudo é ter condições clínicas compatíveis com a prática de exercício físico a ser realizada e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

O Programa de dança oferecerá atividades práticas duas vezes por semana, perfazendo um total aproximado de 30 sessões. As condições clínicas serão avaliadas através de uma ficha de saúde, conforme Tolocka (2006). Serão feitas duas avaliações, uma no início e outra no final do programa. O protocolo a ser utilizado inclui: padrão de marcha e equilíbrio de Tinetti, e avaliação de aprendizagem de habilidades no estilo da dança trabalhada, conforme ficha de avaliação construída para este fim, a partir de elementos básicos da dança irlandesa encontrados em WHELAN (2000).

Por tratar-se de uma pesquisa que envolve seres humanos e atendendo as normas da portaria 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, todas as pessoas participantes deste estudo serão devidamente informadas de seus objetivos, procedimentos e análises e as que desejaram participar do estudo assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme modelo proposto no apêndice. A autorização do estudo foi dada pela instituição, no projeto temático intitulado “Dança e idosos institucionalizados”, a qual essa pesquisa está ligada, aprovado com o parecer nº. 28/09.

4. Resultado e Discussão

- Complementar o ensino de pós-graduação e graduação do curso de Educação Física, propiciando o acesso a construção do conhecimento e a aplicação de teorias;
- Fornecer subsídios para o trabalho de dança com idosos;
- Contribuir na construção do conhecimento sobre idoso, dança e aprendizagem e qualidade de vida;
- Publicar resultados em revistas e congressos científicos

5. Considerações Finais

O presente ensaio pretende chamar a atenção para a necessidade de estudos que fomentem a discussão sobre a aprendizagem motora do idoso, em situação do cotidiano, tendo em vistas que os estudos sobre esta aprendizagem são em sua maioria feitos em atividades experimentais, em laboratório e desconsideram o contexto natural onde o idoso aprende. Além disto o estudo pretende trazer informações também sobre metodologias de ensino da dança irlandesa para idosos e sua influência na manutenção da marcha e do equilíbrio, ao mesmo tempo em que propicia ao idoso institucionalizado a oportunidade de realizar uma atividade física que ele gosta e tem poucas oportunidades de prática.

Referências Bibliográficas

- FARINATTI, P.T.V. Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. v.1. Barueri: Manole, 2008.
- GALLAHUE, D. L e OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor. 3ªed. São Paulo: Phorte, 2005.
- GONÇALVES, L. A. Estrutura de prática e idade no processo adaptativo da aprendizagem de uma tarefa de timing coincidente Dissertação (Mestrado), São Paulo: Universidade de São Paulo, 2009.
- IBGE. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios. Dados referentes ao Censo de 2000. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em 17 Abr 2009.
- JUDGE, J.O. Balance training to maintain mobility and prevent disability. Am. J. Prev. Med., v.25, n.3, Suppl. 2, p.150-156, 2003.
- LEME, L.C.G.; TOLOCKA, R. E. Atividades de dança com idosos institucionalizados. Anais da 8ª Mostra Acadêmica da UNIMEP, 2008.
- MUSLIMOVÍC, D. et al. Motor procedural learning in Parkinson's disease. Brain. v. 130, p. 2887- 2897, 2007
- OLIVEIRA, R. G.; LEME, L. C. G.; FERREIRA, P. L.; VALLE, T. B.; SIMOES, R. M. R.; TOLOCKA, R. E. Atividades com Música: uma opção de lazer para idosos moradores de instituições de longa permanência. In: XX Enarel - Encontro Nacional de

Recreação e Lazer, 2008, São Paulo. Anais do XX Enarel, 2008. v. 1. p. 11-20.

SEVERINO, A.J Metodologia do trabalho científico. 22° ed. São Paulo: Cortez, 2002.

TILBORG, I.A.D.A. et al. Motor –skill learning in Alzheimer’s disease: a review with an eye to the clinical practice. Neuropsychol Rev. v.17, n 3, ago 2007.

TOLOCKA, R. E; BARROS, M. M. S Dança para idosos usuários de cadeira de rodas. Revista digital ef desportes. n 13.

VERDERI, E. O corpo não tem idade: educação física gerontológica. Jundiaí. Fontoura: 2004.

VERGHESE, J. Cognitive and mobility profile o folder social dancers. J Am Geriatric Soc. v. 54 n. 8 p. 1241 – 1244, 2006.

VERLENGIA. R; SILVA. F. V. Dança, genética e a diversidade individual In TOLOCKA, R.E; VERLENGIA, R.(org) Dança e diversidade humana. Campinas. Papirus: 2006. p. 119 – 127 WHELAN. F. The complete guide to Irish dance. Belfast: Appletree, 2000.