

## **DANÇA E PARKINSON - 8ª EDIÇÃO**

Coordenador: ALINE NOGUEIRA HAAS

Justificativa: Com o aumento da expectativa de vida no país, percebe-se o crescimento da incidência de doenças neurológicas na população, sendo a Doença de Parkinson (DP) a segunda enfermidade neurodegenerativa mais predominante no mundo. Esta patologia idiopática, progressiva e crônica é caracterizada pelo comprometimento das células dopaminérgicas da substância negra e os acometidos convivem com distúrbios motores e não-motores que implicam na qualidade de vida. Por não haver cura, o foco da DP se dá no tratamento, que apresenta melhores resultados quando combina terapia medicamentosa, multidisciplinaridade e terapias complementares. Nesse sentido, o projeto de extensão Dança & Parkinson, vinculado ao Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM), desenvolvido na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, acredita que a dança é uma ferramenta essencial para o tratamento de pessoas com DP, somada às demais terapias. O projeto possui colaboração de alunos de graduação, mestrado e doutorado, e atende 20 participantes com DP, de ambos os sexos, acima de 50 anos. Objetivos: Proporcionar aulas de dança para pessoas com DP, a fim de promover melhora na qualidade de vida e bem-estar, visando a inclusão de pessoas de diversas etnias e, também, de baixo nível socioeconômico. Metodologia: As aulas foram realizadas duas vezes por semana, com encontros de uma hora de duração no Centro Natatório da ESEFID/UFRGS. O planejamento das atividades foi realizado em reuniões da equipe de trabalho. Nessas reuniões foram escolhidas as atividades de dança que seriam incluídas nos planos de aula e definidas as metodologias utilizadas, como brincadeiras, dinâmicas ou sequências coreográficas. As aulas foram divididas em 4 partes: 1) Aquecimento sentado na cadeira com exercícios de consciência corporal e mobilização articular; 2) Atividades em pé com o uso do apoio da cadeira, em que foram trabalhados exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e ritmo; 3) Proposta de prática corporal livre com atividades de improvisação e deslocamento pela sala; 4) Esfriamento/Volta Calma em círculo com exercícios de respiração e alongamento. Resultados: As atividades desenvolvidas nas aulas trabalharam a expressão corporal, a imaginação e a criatividade dos participantes, estimulando a atenção, memória, cognição e maior qualidade de movimento. Dessa forma, as aulas auxiliaram na melhora do quadro físico, psicológico e emocional dos participantes. Considerações finais: Com base em estudos realizados junto projeto Dança & Parkinson, acredita-se que a dança contribuiu para

manutenção e melhora dos sintomas motores e não-motores dos participantes, promovendo também melhora na qualidade de vida.