



## DANÇA SÊNIOR E TERAPIA OCUPACIONAL: UM CENÁRIO DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO A SAÚDE

### *SENIOR DANCE AND OCCUPATIONAL THERAPY: A HEALTH PREVENTION AND PROMOTION SCENARIO*

(Paula Natanyele Santos de Almeida Ferreira, Laiane Araújo da Silva, William Miguel Lôbo dos Santos, Ana Elizabeth dos Santos Lins)

**Resumo:** A dança sênior (DS) é uma prática que está mais presente na população idosa, sendo uma atividade lúdica e motivante, pelo tempo curto de duração e por não precisar de tanto esforço, também por não existir restrição de quem pode ou não praticar a atividade, proporcionando aos seus praticantes maior flexibilidade, mobilidade e agilidade. O presente trabalho visa relatar, com embasamento científico, uma experiência no ambiente acadêmico onde faz-se uso da oficina terapêutica “dança sênior”, a fim de promover qualidade de vida a pessoas que se encontram em processo de envelhecimento, bem como discutir os aspectos que compõem essa prática sob a óptica da Terapia Ocupacional. Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, do tipo relato de experiência. Este se deu a partir de práticas extensionistas promovida a partir do Projeto de Extensão. Os exercícios são elaborados visando a coletividade, estimulam no idoso um poder totalmente restaurador de afetividade, autoestima, autoconfiança, encorajamento e até um sentimento de capacidade de retorno à atividade laborativa. Acredita-se que, essa atividade garante novas habilidades, propiciando, ainda, a criação de vínculos, a ampliação do universo cultural do idoso, o desenvolvimento de projetos de vida, o conhecimento e a reflexão sobre o envelhecimento. Ainda estimula aspectos da cognição, como a atenção e concentração, e da praxidade.

**Palavras-Chave:** Terapia Ocupacional; Envelhecimento; Promoção de Saúde; Dança Sênior; Oficina Terapêutica.

**Abstract:** Senior Dance (DS) is a practice that is more present in the elderly population, being a playful and motivating activity, for short duration and for not needing so much effort, also because there is no restriction of who can or cannot practice the activity, Providing its practitioners with greater flexibility, mobility and agility. The present work aims to report, with scientific basis, an experience in the academic environment where we use the therapeutic workshop "sênior dance", in order to promote quality of life to people who are in the process of aging, as well as Discuss the aspects that compose this practice under the optics of occupational therapy. This is a qualitative and descriptive study, of the type of experience report. This was made from extensionist practices promoted from the extension project. The exercises elaborated aiming at the collectivity, stimulate in the elderly a fully restorative power of affectivity, self-esteem, self-confidence, encouragement and even a feeling of ability to return to work activity, guarantees new skills, Providing, also, the creation of bonds, the expansion of the cultural universe of the elderly, the development of life projects, knowledge and reflection on aging, stimulates attention and concentration, that is, it brings benefits not only in the physical scope, but and praxity also.







Por isso, como coloca Jesus (2017), a dança sênior trabalha a funcionalidade, respeitando as limitações o indivíduo praticante, ao mesmo tempo que ele se diverte. Sendo então, um momento de prazer e uma atividade saudável e alegre, tirando o idoso desse lugar de inutilidade e a quebra do paradigma de imobilidade, o colocando numa realidade na qual ele é protagonista, ativo e participativo.

À vista do exposto, o presente trabalho visa relatar, com embasamento científico, uma experiência no ambiente acadêmico onde faz-se uso da oficina terapêutica Dança Sênior, a fim de promover qualidade de vida a pessoas que se encontram em processo de envelhecimento, bem como discutir os aspectos que compõem essa prática sob a óptica da Terapia Ocupacional.

## DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, do tipo relato de experiência. Este se deu a partir de práticas extensionistas promovida a partir do Projeto de Extensão Universidade Aberta a Terceira Idade, vinculado a Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas.

As oficinas acontecem semanalmente com uma carga horária de 2 (duas) horas, onde cerca de 20 (vinte) pessoas idosas, sexo feminino, são contempladas com aulas teóricas e práticas sobre dança sênior. A oficina é facilitada por uma profissional com formação em dança sênior e acadêmicos dos cursos de Terapia Ocupacional, Fonoaudiologia e Enfermagem, que interagem como mediadores, facilitando a troca e estimulando a promoção de saúde e qualidade de vida. Vale ressaltar que pode-se verificar que é notória participação só de mulheres idosas.

Durante o período da oficina de dança sênior (DS) utilizaram-se adaptações para que os participantes pudessem realizar a atividade proposta, resultando na movimentação de braços, tronco, cabeça e pernas com menor dificuldade. Observa-se e respeita-se os limites de cada indivíduo - ressaltando a questão da

**V Jornada Acadêmica do HUPAA**  
**Tecnologias em Saúde**  
27 - 29 de Novembro 2019



singularidade – resultando numa melhor eficácia no plano de aula elaborado e fortalecimento dos vínculos por parte do facilitador e participantes. A formação dos assentos é uma questão peculiar para melhor interação e participação ativas de todos, estruturando-se num círculo para execução das coreografias - sentadas ou de pé - para melhor visualização de todos os integrantes da oficina de DS. E como estratégia de metodologia ativa houve maior fortalecimento dos relacionamentos, sendo trabalhadas questões emocionais e concretização do protagonismo do sujeito como ser funcional.

A música é também muito utilizada na oficina de dança sênior, fazendo com que os idosos além de se movimentar através do ritmo, sejam levados a estimulação da cognição, da memória, além de estimular a percepção e a atenção. A atividade é realizada através de exercícios elaborados visando a coletividade, que segundo Ferrigno, Leite e Abigailil (2006) estimulam no idoso um poder totalmente restaurador de afetividade, autoestima, autoconfiança, encorajamento e até um sentimento de capacidade de retorno à atividade laborativa.

Acredita-se, ainda, que a dança sênior pode causar inúmeros impactos positivos aos idosos ao praticá-la, dentre os quais se destacam o aumento da massa mineral óssea na região lombar de mulheres com osteoporose (KUDLACEK *et al.*, 1997); melhoria no desempenho cognitivo (MOREIRA *et al.*, 2010), melhoria do equilíbrio em idosos (SILVA; BERBEL, 2015; MOSER *et al.*, 2013), melhoria na qualidade de vida (CARVALHO *et al.*, 2012), além de outros benefícios, como maior socialização, comunicação e humor, e ainda diminuição das dores (ANDRADE; FURTADO, 2012; TORRES; SOUSA, 2011).

Dessa forma, a promoção da saúde e da qualidade de vida por meio da dança sênior deixa evidente uma consequência positiva dessa prática corporal, que é a possibilidade de novas ações no cuidado em saúde. Sendo assim, este trabalho ratifica a importância da temática, como um meio que ajuda aos indivíduos na melhora de sua trajetória do processo de envelhecimento, visto que este desencadeia inúmeras barreiras que os impedem a se adaptarem ao meio





