

# Dança & Parkinson:

## Relato de um Projeto de Extensão

Aline Nogueira Haas: Licenciatura em Dança - ESEFID/UFRGS

Leonardo Alexandre Peyre Tartaruga: ESEFID - UFRGS

Rebeca Gimenes Donida: ESEFID - UFRGS

Marcela dos Santos Delabary: ESEFID - UFRGS

Acadêmicos de Licenciatura em Dança: Djefri Ramon Pereira, Maria Vitória Andrezza Duarte, Mariana Wolffebuttel



A Doença de Parkinson (DP), caracterizada por ser progressiva e neurodegenerativa, é uma das enfermidades neurológicas mais frequentes na atualidade. Pacientes com DP apresentam prejuízos motores, como rigidez muscular, tremor de repouso, lentidão de movimentos, instabilidade postural, e alterações na marcha e no equilíbrio; e distúrbios não-motores, como fatores cognitivos e neuropsiquiátricos, depressão, e uma consequente diminuição da qualidade de vida (QV). A dança pode ser uma importante ferramenta no tratamento complementar destes pacientes, quando somada a terapias medicamentosas e fisioterápicas tradicionais. O projeto de Extensão vinculado



à pesquisa intitulado “Dança & Parkinson – 4ª Edição”, está sendo desenvolvido junto ao Curso de Licenciatura em Dança, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade

Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID/UFRGS). Participam do mesmo 20 indivíduos com Doença de Parkinson que frequentam as aulas de dança duas vezes por semana, com duração de 1 hora. As atividades propostas ocorrem nas segundas e quartas, das 9h às 10h e das 10h às 11h, na sala 7 do Centro Natatório no Campus da ESEFID. O projeto conta com a colaboração de alguns acompanhantes dos participantes, assim como de alunos de doutorado e mestrado, acadêmicos do curso de Licenciatura em Dança e acadêmicos do curso de Educação Física. As aulas são planejadas a partir da busca pela melhora qualitativa no quadro físico, psicológico e emocional dos participantes, direcionando as práticas através do aprendizado básico de técnicas de Dança de Salão. Os exercícios de aquecimento e de mobilização articular na primeira e segunda partes da aula, são utilizados para proporcionar a busca de melhores maneiras de se movimentar no espaço com as possibilidades corporais disponíveis. Esses exercícios são realizados com o auxílio de cadeiras e de uma barra. Na parte principal da aula são trabalhados passos básicos do Forró e do Samba. Nessa parte da aula, optou-se por abordar o conteúdo através de atividades

cognitivas e criativas, buscando estimular a atenção e a interação com o outro, através dos estilos de dança propostos. Na parte final da aula, são realizados exercícios de revisão sobre o que foi trabalhado e encerramos com a declamação de um “grito de guerra”. Dentro de cada etapa da aula, viabilizou-se a progressão de movimentos – dos mais simples ao mais complexos, dos mais lentos aos mais rápidos. A abordagem das aulas busca trabalhar a coordenação motora através de exercícios baseados nas técnicas de dança, além de incentivar a consciência corporal na busca do relaxamento e da tensão adequada para a realização de cada movimento. Visa, ainda, estimular os alunos com cautela e atenção de acordo com as necessidades e possibilidades atreladas à Doença de Parkinson. Com base em estudos previamente realizados na área, comparando-os com os resultados já obtidos pelo projeto, acredita-se que a prática regular de dança contribui para avanços psicológicos e físicos, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos acometidos pela doença.

**Palavras-chave:** Doença de Parkinson; Dança, Qualidade de vida. ◀

## Ação de Reabilitação KSA Rosa

Fernando Freitas Fuão: Faculdade de Arquitetura – UFRGS

José Carlos Lemos: Faculdade de Arquitetura – UFRGS

Ana Paula Kirchheim: Engenharia Civil – UFRGS

Claudia Zanatta: Instituto de Artes - UFRGS

Bolsistas: Adriani Borba Soares, Giuglia Togni Geremia, Larissa Campeol

A Associação Ksa Rosa é um Centro de Educação Popular e Resistência Cultural que trabalha com catadores e moradores de rua de Porto Alegre, principalmente de suas proximidades, que vivem da catação de resíduos sólidos. A coordenadora, Maristoni Moura, juntamente com os demais coordenadores e apoiadores, tem usado seu

trabalho como fonte de reorganização social e produtiva do mundo da rua, articulando políticas como a de “redução de danos”. A Ksa Rosa também é um local de acolhimento e passagem para moradores de rua e imigrantes. Tem como meta se transformar num centro educativo e cultural ainda mais efetivo do que é hoje. Já