

DANÇA & PARKINSON - 4A EDIÇÃO

Coordenador: ALINE NOGUEIRA HAAS

Dança & Parkinson - 4a edição é um projeto de extensão vinculado à pesquisa que 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 projeto pessoas diagnosticadas com Doença de Parkinson e alguns acompanhantes. As aulas acontecem duas vezes por semana, com duração de 1 hora, e os participantes são divididos em duas turmas, conforme disponibilidade. As atividades propostas 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 brasileiras: Samba e Forró. As aulas têm sua estrutura dividida em quatro partes, sendo a primeira parte composta por aquecimento, alongamento e exercícios rítmicos com auxílio da cadeira, a segunda parte é composta por exercícios de fortalecimento, equilíbrio e ritmo com auxílio da barra, a terceira parte da aula é o momento no qual os participantes aprendem os passos básicos de samba e forró, dirigidos frente ao espelho, e a quarta parte é a interação em duplas praticando os passos básicos aprendidos nas aulas. Através dos estilos de dança propostos, são realizadas atividades cognitivas e criativas, buscando estimular a atenção e a interação com o outro, além de preparar o corpo para a atividade de dança e atividades do dia-a-dia como por exemplo sentar e levantar de uma cadeira, tarefa que pode torna-se difícil para o paciente com Doença de Parkinson. A criatividade é trabalhada através da busca permanente por novas e melhores maneiras de se movimentar no espaço com as possibilidades corporais disponíveis. No planejamento das aulas de cada semestre há uma progressão de movimentos do mais simples ao mais complexo e do mais lento ao mais rápido, a fim de trabalhar a coordenação motora através de exercícios inspirados nos estilos de dança abordados. As aulas buscam incentivar a consciência corporal, investigando relaxamentos e tensões adequados para a realização de cada movimento e se utilizam de diversas repetições com cautela e atenção?, de acordo com as necessidades e possibilidades de cada um. No decorrer do projeto já foram realizadas apresentações de coreografias dançadas pelos participantes e, também, foram realizadas pesquisas envolvendo a dança como tratamento para a Doença de Parkinson. Partindo dos estudos desenvolvidos na área de Dança e Parkinson, dentro e fora do projeto, acreditamos que há fortes indícios que apontam que a prática regular de Dança contribui para uma melhora da qualidade

de vida dos indivíduos que possuem a Doença de Parkinson. O projeto acontece nas segundas e quartas pela manhã, na sala 7 do centro natatório na ESEFID-UFRGS (R. Felizardo, 750 - Jardim Botânico, Porto Alegre - RS)