

## **A DANÇA COMO MÉTODO DE REABILITAÇÃO PARA PACIENTES DE AVC**

Coordenador: ALINE NOGUEIRA HAAS

As aulas de dança ocorrem uma vez por semana, sendo cada aula com duração de 60 minutos. Essas aulas são realizadas na sala de Rítmica 2 da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Optou-se por abordar o conteúdo através de jogos cognitivos e criativos, buscando estimular a atenção e a interação com o outro. Os exercícios de improvisação são importantes como forma de buscar novas maneiras de se movimentar no espaço com diferentes ritmos, utilizando as possibilidades corporais disponíveis. Pretende-se, ainda, viabilizar a progressão de movimentos - do mais simples ao mais complexo, do mais lento ao mais rápido -, para buscar a coordenação motora através de exercícios baseados em diferentes técnicas de dança, além de incentivar a consciência corporal na busca do relaxamento e da tensão adequada para a realização de cada movimento, bem como se utilizar de diversas repetições com cautela e atenção de acordo com as necessidades e possibilidades de cada um. As aulas terão acompanhamento de um estudante da área da fisioterapia, de tal forma que possa ocorrer uma produtiva troca de conhecimentos entre a Arte e a área da saúde. O conteúdo programático das aulas (treino) será dividido em três partes, conforme segue: 1ª Parte: \* Exercícios de consciência corporal: avaliação dos limites individuais, em que os participantes devem ser incentivados a fazerem perguntas e pausas, caso necessário; \* Trabalho na barra: exercícios de ballet adaptado (pernas, transferência de peso, marcha); \* Trabalho no centro: marcha em diferentes ritmos, exercícios de equilíbrio, trabalho da simetria corporal. 2ª Parte: \* Dança em duplas; \* Jogos criativos; \* Improvisação em grupo. 3ª Parte: \* Discussão em grupo (esta será uma oportunidade para os participantes dividirem suas sensações com relação à aula: o que gostaram, o que não gostaram, seus medos, ansiedades, o que foi bom, ruim ou desconfortável); \* Cuidados Fisiológicos: a pressão arterial (PA) e a frequência cardíaca dos participantes serão sempre monitoradas antes e depois de cada sessão. Se a PA não estiver entre 180 e 100, o participante não deverá se exercitar. Observação: uma vez por semana, preferencialmente na última sessão da semana, haverá um workshop criativo, no qual cada pessoa poderá trazer músicas, objetos, acessórios ou qualquer coisa que quiser para propor jogos, improvisações, coreografias, danças etc. O propósito desta sessão será criar um espaço e um tempo nos quais o paciente possa explorar sua criatividade e descobrir maneiras de se expressar através da dança. Será uma oportunidade para os pacientes

combinarem aquilo que aprenderam em termos de passos e movimentos de dança, brincando com estes movimentos em seu próprio ritmo, enquanto se comunicam com os outros pacientes. Espera-se que isso possa facilitar a transferência e a incorporação destes movimentos na função e na forma de se mover de cada paciente, permitindo um acréscimo no seu repertório de movimentos.