

DANÇA & PARKINSON ONLINE - 7ª EDIÇÃO

Coordenador: Aline Nogueira Haas

Justificativa: Concomitantemente ao 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 gera 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 vinculado à pesquisa "Dança & Parkinson On-line - 7ª Edição" 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 on-line para pessoas com DP, inspiradas nas regiões do Brasil e em artistas visuais brasileiros, afim de promover uma melhora na qualidade de vida e bem-estar, visando a inclusão de pessoas de diversas etnias e de baixo nível socioeconômico. Metodologia: As aulas foram realizadas no formato on-line, duas vezes por semana, com encontros de uma hora de duração, através da plataforma Zoom. O planejamento das atividades foi realizado em reuniões da equipe de trabalho. Nessas reuniões foram escolhidas as temáticas mensais e definidas as atividades de dança que seriam incluídas nos planos de aula, assim como os artistas visuais brasileiros que seriam trabalhados. 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) Parte principal com apreciação de obras de arte de artistas brasileiros e, em seguida, uma proposta de prática corporal livre, com uma música relacionada ao tema da obra para inspirar as atividades de improvisação e, após, a prática de uma sequência coreográfica dentro da temática do mês; 4) Esfriamento/Volta Calma sentados na cadeira com exercícios de respiração e alongamento. A cada final de mês, os participantes e professores se caracterizavam com figurinos relacionados à temática da aula e um vídeo da coreografia do mês era gravado. Resultados: As atividades desenvolvidas nas aulas trabalham a expressão corporal, a imaginação e a criatividade dos participantes, estimulando a atenção, memória, cognição e maior qualidade de movimento. Dessa forma, as aulas auxiliam na melhora do quadro físico,

psicológico e emocional dos participantes. Considerações finais: Com base em estudos realizados e nos resultados obtidos no Projeto, acredita-se que a dança contribui para manutenção e melhora dos sintomas motores e não-motores dos participantes, promovendo também melhora na qualidade de vida dos mesmos.