

TÍTULO: A MELHORA DO EQUILÍBRIO RECUPERADO NA TERCEIRA IDADE ATRAVÉS DA DANÇA

AUTOR: Thaís de Oliveira Gimenes

CO-AUTOR: Fernanda Carvalho Silva

ORIENTADOR: José Antonio Strumendo Barbosa

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS

A longevidade no Brasil está aumentando, logo, é necessária uma preocupação maior para que essa população viva esse momento da melhor maneira possível. Na terceira idade o organismo do ser humano passa por um processo natural de envelhecimento, onde ocorrem modificações funcionais e estruturais, diminuindo a vitalidade e favorecendo o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Nessa faixa etária há o comprometimento na realização do processamento dos sinais vestibulares, como por exemplo, coordenar os dois lados do corpo, e dificuldade na percepção do próprio organismo com o meio, causando assim alterações do equilíbrio corporal, caracterizados como desequilíbrio, tontura, vertigem e queda. Uma das tarefas mais importantes do controle postural humano é a do equilíbrio do corpo na pequena base de apoio fornecida pelos pés, as quedas são causadas pela dificuldade de recuperar o equilíbrio, e são muitas vezes responsáveis por fraturas, seqüelas e internações que podem até levar o idoso à morte. A dança existe desde que o homem surgiu, e é uma das formas mais perfeitas e harmônicas de se desenvolver o corpo, além de ser uma das raras atividades humanas em que o homem encontra-se totalmente ligado ao corpo e alma. Ela proporciona melhora nos aspectos físicos e conseqüentemente uma influencia positiva nos quesitos sociais e psicológicos, e desta maneira promove ao idoso a descoberta de novos potenciais e limites do próprio corpo. A dança é uma prática prazerosa, estimulante e não competitiva, que flui de forma positiva à integração do idoso no grupo, tornando-se também um meio de extravasar suas emoções e seus sentimentos através do seu corpo. A música é um auxiliar do ritmo e a dança é o movimento do corpo neste ritmo. A arte de dançar exige a harmonia e a consciência corporal através de equilíbrios e desequilíbrios constantes. Biomecanicamente falando, é através da dança que ocorre a estimulação do reflexo supra-espinal, e também é onde ocorre a mudança de centro de gravidade constantemente. Desta maneira, a dança é capaz de produzir desequilíbrios e reequilíbrios constantes, fazendo com que o equilíbrio recuperado que antes era o vilão se torne o herói da história. Considerando que as quedas em idosos são significativas e grandes causadoras de fraturas, internações e lesões que podem levar o idoso a morte, entendemos que a dança é uma prática significativa com relação a saúde pública, visto que se torna um aspecto inovador e preventivo para a saúde do idoso aumentando as expectativas de vida saudável.