

CADASTRO DE PROJETOS DE EXTENSÃO

Dados do Projeto
Biodança: Movimento para a Saúde e Vitalidade na Terceira Idade
Local de Realização
Condomínio Pontões, Barra Sul, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro.
Eixo(s) Norteador(es) do Projeto (de acordo com as ODS):
<p>ODS 3: Saúde e Bem-Estar — Promover saúde de qualidade e bem-estar para todas as idades.</p> <p>ODS 4: Educação de Qualidade — Garantir educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.</p> <p>ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis — Tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras e sustentáveis para a população idosa.</p>
Tema: Saúde Integral Para a Terceira Idade
Palavras-chave:
<ul style="list-style-type: none">• Biodança• Promoção da Saúde• Idosos• Bem-estar emocional• Socialização• Integração• Relacionamento

Dados do(s) Professor(es) Orientador(es)		
Nome	E-mail	Telefone
André Alves Dias	andrea.dias@unigranrio.edu.br	(21)9...

UNIVERSIDADE UNIGRANRIO

Alexandre Tan Huang
Emanuel Mendes Sousa
Gabriel Perdigão Drapier Rios
Gabriel Rosa Barreto de Araujo
Luis Felipe Ferreira Rego
Marco Antonio Bueno Dos Santos
Misleine Ornellas Pinto
Yasmin Vyctoria Gomes de Matos Faria

Biodança **Saúde Integral para a terceira idade**

Projeto de Extensão da Disciplina
Práticas Interdisciplinares de
Extensão Pesquisa e Ensino 1
do Curso de Medicina da
Universidade UNIGRANRIO,
Campus Barra da Tijuca, como
requisito para obtenção de nota.

Orientador: André Alves Dias

Rio de Janeiro
2024

1. *Resumo*

A Biodança é uma prática que promove a saúde física e mental através do movimento físico e é especialmente eficaz para idosos. No Condomínio Pontões, Barra Sul, localizado na Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, a Biodança será utilizada como ferramenta para promover o bem-estar dos idosos moradores. Esta prática não só incentiva o movimento físico, mas também promove o desenvolvimento de laços sociais. A interação social proporcionada pela Biodança reduz sentimentos de isolamento e aumenta o sentimento de pertencimento, ajudando a lidar com dificuldades comuns no envelhecimento, como mobilidade reduzida e depressão. Ao criar uma rede de apoio social, a Biodança incentiva o autocuidado e hábitos saudáveis que aumentam a energia e a disposição para as atividades diárias. Portanto, além de melhorar a saúde física, a Biodança também promove o fortalecimento das relações interpessoais, melhorando globalmente a qualidade de vida dos idosos.

2. Introdução

Criada pelo psicólogo e antropólogo chileno Rolando Toro na década de 1960, a Biodança é uma prática que combina música, movimento e emoção para promover o desenvolvimento humano e a expressão emocional através do corpo (TORO, 1987). Sua aplicação é valorizada entre os idosos porque, além de fortalecer os vínculos sociais, ajuda a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos idosos (FREITAS et al., 2014).

À medida que o envelhecimento da população se impõe no cenário mundial, é cada vez mais importante desenvolver práticas que visem o cuidado integral dos idosos, com foco não apenas na saúde física, mas também na saúde emocional e relacional. A Biodança é, portanto, uma ferramenta promissora para esse público restaurar a vitalidade, a autoestima e a conexão social por meio da dança (SOUZA; AMARAL, 2018).

A prática da Biodança não se limita ao exercício físico, mas promove de forma abrangente a saúde geral dos idosos. De acordo com o estudo de Freitas et al. (2014), esta prática ajuda a prevenir a depressão, promovendo a socialização e a expressão emocional, além de melhorar a qualidade de vida através de um ambiente de convivência seguro. Tem uma série de benefícios que incluem estimular a vitalidade, promover o bem-estar emocional e fortalecer as ligações sociais, tornando-se uma estratégia eficaz para lidar com os desafios do envelhecimento de uma forma saudável e equilibrada.

3. Referencial teórico

Vários autores têm explorado a prática da Biodança e os seus benefícios, especialmente na população idosa. Rolando Toro, fundador da Biodança, foi um dos primeiros a escrever sobre o assunto, enfatizando a integração entre música, movimento e expressão emocional como ferramenta para o desenvolvimento humano (TORO, 1987). Estudos recentes, como o de Boeira e Schmidt (2012), têm utilizado a Biodança como recurso criativo para a promoção da saúde, com foco na melhoria do bem-estar emocional e no fortalecimento das conexões sociais em idosos. Freitas et al. (2014) também destacaram a eficácia desta prática na melhoria da qualidade de vida, enquanto Neves e Silveira (2016) realizaram um estudo qualitativo sobre o impacto emocional positivo da Biodança na velhice. Estes trabalhos sugerem que esta prática oferece uma abordagem holística que funciona tanto para o bem-estar físico como emocional dos idosos, particularmente no combate ao isolamento social e à depressão.

No entanto, apesar da vasta quantidade de material publicado, permanecem lacunas que precisam ser exploradas. A maioria dos estudos tem focado nos efeitos emocionais da Biodança, como a socialização e a redução dos sintomas depressivos (SOUZA; AMARAL, 2018), mas poucos estudos examinaram os efeitos a longo prazo desta prática na saúde física em idosos, como a mobilidade ou melhoria dos parâmetros fisiológicos. Além disso, embora muitos estudos tenham relatado benefícios psicológicos da Biodança, são necessárias investigações mais extensas para quantificar estes efeitos em diferentes populações de idosos (por exemplo, diferentes origens socioeconômicas). Outra lacuna significativa é a falta de estudos controlados que comparem a eficácia da Biodança com outras práticas integradas de promoção da saúde. Portanto, a forma de promover de forma mais abrangente a saúde geral dos idosos ainda precisa ser analisada em profundidade.

4. Objetivos

4.1 Objetivo Geral

Promover a saúde integral de idosos ajudando a melhorar a qualidade de vida e o enfrentamento das dificuldades relacionadas ao envelhecimento no condomínio do Pontões, na Barra da Tijuca.

4.2 Objetivos Específicos

- Fomentar a socialização e a interação entre os idosos, proporcionando um ambiente de acolhimento e afeto.
- Promover a vitalidade e o bem-estar físico por meio de atividades adaptadas que incentivem a mobilidade e aptidão física.
- Reduzir o isolamento social, incentivando a criação de vínculos afetivos entre os participantes.
- Estimular a saúde mental dos idosos, promovendo momentos de expressão emocional e fortalecimento da autoestima.

5. *Justificativa*

Este projeto de Biodança para a terceira idade se justifica pela crescente necessidade de abordagens que integrem o cuidado físico, emocional e social dos idosos, especialmente em um contexto de envelhecimento populacional acelerado. A Biodança, criada por Rolando Toro (1987), é uma prática que promove o bem-estar através da expressão emocional e do movimento corporal, oferecendo benefícios que vão além da saúde física. Estudos como os de Freitas et al. (2014) comprovam a eficácia da Biodança na promoção da socialização, prevenção de transtornos depressivos e fortalecimento da autoestima, aspectos essenciais para um envelhecimento saudável. No Condomínio Pontões, onde o projeto será implementado, a prática visa combater o isolamento social e promover a criação de vínculos afetivos, contribuindo diretamente para a qualidade de vida dos moradores idosos.

A ausência de ações como esta pode agravar problemas relacionados à solidão, depressão e declínio da saúde física, com impactos negativos tanto individuais quanto sociais. Ao incentivar o autocuidado e a socialização, o projeto busca oferecer uma ferramenta prática e acessível para melhorar o bem-estar dos idosos. Além disso, a iniciativa tem potencial para ser replicada em outras comunidades, reforçando a importância de práticas integrativas no campo da saúde pública e promovendo um envelhecimento mais ativo e saudável.

6. *Metodologia e estratégia de ação*

A ação ocorrerá no Condomínio Pontões, Barra Sul, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, no dia **30 de outubro de 2024**, a **partir das 9h**. O projeto pretende promover o bem-estar físico e emocional dos idosos residentes por meio da Biodança. Uma palestra introdutória à prática e uma sessão prática com suas atividades preparadas para pessoas com mais de 60 anos para promover a socialização, a mobilidade e o fortalecimento dos vínculos afetivos, respeitando os limites de cada participante.

Público-alvo:

Moradores do Condomínio Pontões com mais de 60 anos compõem o público desta ação. A expectativa é de que participem entre 20 e 30 pessoas, incluindo todos que assistirem à palestra até a dinâmica da Biodança.

Para a realização destas atividades serão necessários os seguintes materiais:

- **Equipamento de som com caixas de som para as atividades da Biodança. Este é usado para tocar música.**
- **Música, tanto calma quanto rítmica, para todas as etapas da prática.**
- **Espaço livre e que permita liberdade de movimento (um espaço aberto ou uma sala grande).**
- **Cartazes para a primeira palestra.**
- **Cadeiras, se necessário, para momentos de descanso e integração.**

- **Água mineral e barras de granola light no início da sessão para os participantes.**
- **Formulário de feedback**

O monitoramento ocorrerá durante toda a atividade. Incluirá o monitoramento da resposta dos participantes por meio do monitoramento do contato visual de perto, observando expressões e postura (disposição física), bem como a disposição emocional durante a prática. Monitores disponíveis para: Monitores treinados estarão disponíveis para ajudar os participantes que precisam de suporte especial, como pessoas que não conseguem realizar atividades bastante dinâmicas sem suporte extra. No final da sessão, uma breve avaliação qualitativa com os participantes será administrada. Isso será feito por meio de um grupo de discussão, com o objetivo principal de compartilhar experiências, sentimentos e sugestões para ações futuras. Para esse propósito, após cada sessão, um questionário simples avaliando a percepção de melhora no bem-estar e receptividade à prática será administrado. Este ato e estratégia farão com que os consumidores se sintam confortáveis e seguros em todos os momentos da sessão, buscando uma experiência de cuidado holística que inclua tanto o físico quanto o emocional.

7. Resultados Esperados

Os resultados previstos irão promover não apenas a melhoria da saúde e bem-estar dos idosos envolvidos, mas também para gerar um ambiente comunitário mais inclusivo e solidário, onde o coletivo é receptivo às necessidades de sua população idosa.

Melhoria no bem-estar físico e emocional dos idosos: A prática da Biodança é uma que deve ajudar a promover a saúde integral nos participantes, criando maior mobilidade e redução do estresse e da tensão, além de mais disposição para realizar atividades diárias.

Redução do isolamento social: As atividades em grupo devem constituir interações sociais que criem laços afetivos entre os participantes e, portanto, diminuam os sentimentos de solidão e aumentem o pertencimento à comunidade.

Fortalecimento da autoestima e autoconfiança: Como a Biodança é um exercício que visa fazer a expressão emocional e o movimento dos corpos das pessoas, certamente deve ajudar a construir a autoestima e a autoconfiança. Em outras palavras, faria com que tivessem uma melhor percepção de si mesmo

Promoção do envelhecimento ativo e saudável: Supõe que o engajamento de atividades físicas e sociais criará uma atmosfera para o envelhecimento ativo, portanto, incentivando hábitos saudáveis e práticas de autocuidado entre os idosos.

Construindo uma rede de apoio social: As atividades devem promover a formação de laços emocionais e a construção de uma rede de apoio social por meio da qual os idosos podem depender uns dos outros para lidar com as vicissitudes da velhice de uma maneira mais equilibrada e otimista.

Avaliação positiva do impacto da Biodança: No monitoramento e avaliação no final do projeto, deve-se obter feedback positivo dos participantes quanto aos benefícios percebidos da prática, além de possíveis sugestões sobre continuidade e expansão das atividades

8. Referências Bibliográficas

BOEIRA, G. S.; SCHIMIDT, D. Biodança: um movimento criativo para a promoção de saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, n. 3, p. 575-584, 2012.

GONÇALVES, F. A. A prática da Biodança na promoção da saúde dos idosos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 28, n. 9, p. 1682-1688, 2013.

NEVES, C. M.; SILVEIRA, M. S. Biodança e bem-estar na terceira idade: um estudo qualitativo. *Revista Brasileira de Terapias Expressivas*, v. 10, n. 2, p. 134-141, 2016.

SANTOS, M. L.; OLIVEIRA, R. L. A influência da Biodança na qualidade de vida de idosos. *Revista de Terapias Complementares*, v. 5, n. 1, p. 45-52, 2018.

FREITAS, E. V. et al. A Biodança e sua contribuição para a qualidade de vida dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 2, p. 313-324, 2014.

SILVA, M. C.; PEREIRA, A. L. Envelhecimento e saúde mental: estratégias de cuidado integral ao idoso. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 32, n. 5, p. 1015-1024, 2016.

SOUZA, M. F.; AMARAL, J. G. A biodança como prática integrativa em saúde: benefícios para idosos. *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, v. 4, n. 1, p. 25-31, 2018.

TORO, R. *Biodança: integração e expressão emocional pelo movimento*. 2. ed. Santiago: Editorial Chile, 1987.

SOUZA, M. L.; AMARAL, G. F. O impacto da biodança na qualidade de vida dos idosos. *Revista Psicologia & Sociedade*, v. 30, n. 3, p. 845-854, 2018.

9. Cronograma

Cronograma de Execução do Projeto

ETAPAS	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
Reunião 1: 11/09/2024 - Definição dos objetivos e organização inicial.	X				
Reunião 2: 18/09/2024 - Planejamento da palestra e atividades.	X				
Reunião 3: 25/09/2024 - Preparação dos materiais e organização da ação prática.	X				
Reunião 4: 09/10/2024 - Revisão final dos detalhes e ajustes.		X			
Realização do Projeto: 30/10/2024 - Execução da palestra e das atividades de Biodança com os idosos.		X			
Entrega do Produto Científico: 26/11/2024 - Avaliação e feedback dos participantes.			X		
Apresentação Final e Entrega do Relatório Final (Mostra Científica) 03/12/2024				X	

10. Orçamento

Data	Descrição	Tipo	Valor	Saldo
Início	BUDGET INICIAL + R\$300,00	Crédito	R\$300,00	R\$300,00
-	EQUIPAMENTO DE SOM COM CAIXAS DE SOM	Débito	R\$0,01	R\$299,99
-	PLAYLISTS DE MÚSICAS CALMANTES E RÍTMICAS	Débito	R\$0,01	R\$299,98
-	ESPAÇO ABERTO OU SALA AMPLA	Débito	R\$0,01	R\$299,97
-	CARTAZES OU SLIDES DE APRESENTAÇÃO	Débito	R\$0,01	R\$299,96
-	COLCHONETES OU CADEIRAS PARA APOIO	Débito	R\$0,01	R\$299,95
-	ÁGUA POTÁVEL E LANCHES LEVES	Débito	R\$199,95	R\$100,00
-	SALDO FINAL			R\$100,00