

PROJETO CARINHO - DOWN DANÇA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA MONITORA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO PROJETO PARA OS ALUNOS

ELISA ARAUJO DA SILVA¹; VICTÓRIA FERNANDES NASCENTE²;
LEONARDO DOS SANTOS DUARTE³; ISADORA MOREIRA OLIVEIRA⁴
MATEUS DOS SANTOS LIMA⁵; THÁBATA VIVIANE BRANDÃO GOMES⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas - elisaaraaujo3127@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas - vitoria08nascente06@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – leo.s.duart@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – isadoramoreiraoliveira9@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas - mateusdcs032@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas - thabatagomes@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

Fruto da necessidade de expressão do homem, a dança é usada para expressar sentimentos, desejos, emoções, realidades, sonhos, traumas, histórias e gestos por meio das formas mais diversas. Através dela, os povos buscam expor experiências que transcendem o poder de expressão das palavras ou da mímica (PAIVA; PANHAN, 2010). Ao experimentar possibilidades de movimentos por meio da dança, a pessoa com deficiência pode se perceber de uma nova forma e, a partir disso, encontrar diferentes maneiras de agir e de solucionar problemas, ressignificando sua identidade (FERREIRA, 2003), como é o caso das pessoas com síndrome de Down (SD), mostrando que a dança pode proporcionar benefícios.

A síndrome de Down (SD) é um distúrbio neurogenético comum causado pela presença de um extra no cromossomo 21. Essa deficiência é uma das principais causas de deficiência intelectual (DI). Geralmente, pessoas com SD se envolvem em menos níveis de atividade física que pessoas sem SD (PHILLIPS E HOLLAND, 2011). Sendo assim, algo que pode aumentar a participação de pessoas com SD em atividades físicas regulares, é o prazer pela prática como motivador para promover o envolvimento contínuo nas atividades (AALTONEN ET AL., 2014). Dessa forma, ao observar o contexto geral, comprehende-se a importância da prática da atividade física regular como forma de auxiliar na melhoria da qualidade de vida, no fortalecimento muscular, na flexibilidade, na coordenação motora e principalmente na interação social de pessoas com SD, e a dança é um dos tipos de atividade física que envolve exercício, lazer e diversão (FRANCA; BOFF, 2008).

Semelhantes às intervenções da fisioterapia, a dança permite a movimentação em todos os planos, promovendo melhoria do balanço, estabilidade postural e força, podendo ser usada como instrumento avaliativo e como uma intervenção que estabelece foco no controle e na aprendizagem motora (STRIBLING; CHRISTY, 2017). A prática de atividades rítmicas coordenadas, utilizando a dança como possibilidade de incremento no controle neuromuscular, pode potencializar as respostas no aprimoramento neuromotor e ainda contribuir para a redução da tensão muscular (MACHADO, 2010). Além disso, entende-se que a dança abrange não apenas os aspectos físicos, motores e funcionais, mas também questões emocionais e sociais. A dança contribui para aprimorar o aparato neuromotor de pessoas com deficiência física e, desta forma, influencia positivamente os aspectos emocionais. Isso porque ela é capaz de

embutir significado e motivação em fazer uma atividade que promova bem estar físico e emocional (TEIXEIRA-MACHADO; JOSIMARI, 2013).

Diante disso, o presente estudo relatou a experiência vivenciada por uma discente do curso de Fisioterapia, monitora do projeto de extensão Carinho-Down Dança, evidenciando os impactos da prática da dança no desenvolvimento motor, emocional e social dos alunos com síndrome de Down, a partir do olhar desta monitora. Ao registrar essas experiências, pretende-se contribuir para a compreensão da importância de atividades físicas adaptadas no fortalecimento da autonomia, criatividade e inclusão social, reforçando o papel das práticas corporais na promoção de qualidade de vida e no desenvolvimento integral dos participantes.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito do Projeto Carinho, ativo de forma ininterrupta há 28 anos, na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), em parceria com o Grupo de Estudos em Atividade Motora Adaptada (GEAMA). O projeto tem como finalidade promover qualidade de vida para pessoas com deficiência, ao mesmo tempo em que capacita discentes de graduação e pós-graduação para a atuação profissional inclusiva. Atualmente, encontra-se em vigência o subprojeto Down Dança, direcionado a pessoas com síndrome de Down. O Down Dança é composto por 17 alunos adultos com SD, sendo oito do sexo feminino e nove do masculino. As atividades são conduzidas por uma equipe formada por uma docente, coordenadora do projeto, e oito monitores vinculados aos cursos de graduação (Educação Física e Fisioterapia) e pós-graduação em Educação Física, todos da ESEF. As aulas de dança são realizadas duas vezes por semana, às segundas e quintas-feiras, das 18h às 19h, na sala de dança da ESEF, com duração de 60 minutos. Cada encontro inicia com exercícios de alongamento e aquecimento, seguido pela prática de coreografias elaboradas pelos monitores, com participação dos alunos no processo criativo, e finaliza com alongamento. Além da prática coreografada, são inseridos momentos de dança livre, que favorecem a autonomia, a criatividade e a expressão individual dos participantes. Além disso, como forma de extensão das atividades, o subprojeto promove apresentações públicas em diferentes espaços da cidade de Pelotas, como escolas, praças, Largo do Mercado Público, eventos da UFPel. Essas ações contribuem para a socialização, a visibilidade do trabalho desenvolvido e o fortalecimento da inclusão social, além de proporcionarem experiências significativas e motivadoras aos alunos.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A experiência como monitora do Projeto Carinho - Down Dança permitiu-me observar impactos positivos das atividades realizadas nos alunos, como:

Melhoria do desenvolvimento motor: “A prática de atividade física, através da dança, mostrou-se eficaz para o maior desenvolvimento do controle motor e o planejamento de movimentos dos alunos. Observou-se que, ao enfrentar situações inesperadas durante as coreografias, os alunos passaram a tomar decisões mais rápidas e adequadas, demonstrando capacidade de adaptação e maior consciência corporal. Esses avanços evidenciam não apenas o domínio de

movimentos específicos, mas também o desenvolvimento de habilidades cognitivas relacionadas à antecipação, organização e execução motora.”

Melhoria na autonomia e criatividade: “Ao longo das atividades, foi possível perceber que os alunos passaram a tomar mais iniciativas, sugerindo movimentos, explorando diferentes formas de expressão corporal e demonstrando maior confiança em suas próprias competências. Os momentos em que puderam liderar os colegas frente a uma música escolhida foram especialmente importantes, pois permitiram que cada um expressasse sua individualidade, transmitindo ideias e emoções por meio da dança.”

Melhoria na interação social: “O Projeto Carinho proporciona aos alunos um ambiente acolhedor e seguro, assim fortalecendo as relações de confiança entre alunos e monitores. Observa-se que o ambiente criado na sala de dança incentivou a comunicação, a cooperação e o apoio mútuo, permitindo que os alunos se sentissem parte de um grupo, compartilhassem experiências e criassem vínculos sólidos.”

Melhoria no bem estar emocional: “As aulas de dança são percebidas pelos alunos como momentos de prazer, descontração e realização pessoal. Uma vez que, a participação em uma atividade que gostam, junto de amigos e em um ambiente acolhedor, aumentam a motivação e elevam a autoestima, contribuindo para a redução de sentimentos de ansiedade e desânimo.”

4. CONSIDERAÇÕES

Programas de dança podem promover aumento da atividade física para pessoas com SD, além de melhorias nas habilidades sociais e no funcionamento cognitivo, acarretando na melhora da qualidade de vida e autoestima (REINDERS; BRYDEN; FLETCHER, 2015). Nesse sentido, o presente estudo apresentou, através de um relato de experiência de uma monitora, a importância do Projeto Carinho para os alunos, na perspectiva da monitora, uma vez que, o Down Dança demonstra relevância das práticas corporais adaptadas como estratégia de promoção da inclusão social e de melhoria da qualidade de vida de pessoas com SD. Sendo assim, a experiência vivenciada evidenciou benefícios na participação dos alunos, tanto em aspectos motores quanto em aspectos sociais e emocionais, refletindo-se no aumento da autonomia, da criatividade e da autoconfiança durante as atividades propostas. Além dos benefícios individuais, o projeto se configura como um espaço de convivência e socialização, fortalecendo vínculos afetivos entre alunos, familiares, monitores e comunidade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AALTONEN, S.; ROTTENSTEINER, M.; KAPRIO, J.; KUJALA, U. M. Motivos para atividade física entre pessoas ativas e inativas na faixa dos 30 anos. *Jornal Escandinavo de Medicina e Ciência no Esporte*, v.24, n.4, p.727-735, 2014.

FERREIRA, E. L. Corpo-movimento-deficiência: as formas dos discursos da/na dança em cadeira de rodas e seus processos de significação. 2003. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 243 f., 2003.

FRANCA, A. V.; BOFF, S. R. A influência da dança no desenvolvimento da coordenação motora em crianças com síndrome de Down. *Conexões*, v.6, p.144-154, 2008.

MACHADO, L. T. DE A. A dançaterapia melhora a qualidade de vida e a função neuromuscular de indivíduos com transtornos neuromotores. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Núcleo de Pós-Graduação em Medicina, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 138 f., 2010.

PAIVA, A. C. DE S.; PANHAN, A. C. Atividades expressivas e de dança adaptada. *Revista ADAPTA*, Bahia, v. 6, n. 1, p. 23-25, 2010.

PHILLIPS, A. C.; HOLLAND, A. J. Avaliação dos níveis de atividade física medidos objetivamente em indivíduos com deficiência intelectual com e sem síndrome de Down. *PLoS ONE*, v. 6, n. 12, p.e28618, 2011.

REINDERS, N.; BRYDEN, P. J.; FLETCHER, P. C. Dancing with Down syndrome: a phenomenological case study. *Research in Dance Education*, Canadá, v. 16, n. 3, p.291-307, 2015.

STRIBLING, K.; CHRISTY, J. Creative dance practice improves postural control in a child with cerebral palsy. *Pediatric Physical Therapy*, Alabama, v. 29, n. 4, p. 365-369, 2017.

TEIXEIRA-MACHADO, L.; JOSIMARI, D. Dançoterapia e a qualidade de vida de pessoas com deficiência física: ensaio clínico controlado. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Aracaju, v. 5, n. 1, p. 39-52, 2013.