

Eixo temático: Fisioterapia

## RELATÓRIO DE EXTENSÃO REVIVER

**Luize Emanuelle Lima Baiense<sup>1</sup>; Júlia Emanuele de Sá Chaves<sup>1</sup>; Yasmim Varjão da Silva Santos<sup>1</sup>; Beatriz Melo Leite Campos<sup>1</sup>; Laís Novaes Dos Santos Costa<sup>1</sup> e André Petrolini<sup>2</sup>**

**Introdução:** O envelhecimento populacional demanda programas de atividade física adaptados, como o projeto Reviver, que alia socialização e exercícios (BRASIL, 2005). Estágios na área permitem vivenciar a aplicação prática de exercícios cinesioterapêuticos e rítmicos em grupo, observando seus benefícios funcionais e sociais para idosos. Evidências indicam que intervenções baseadas em dança exercem efeitos positivos na performance motora e cognitiva, especialmente em situações de dupla tarefa, melhorando resultados em testes como o "Timed Up and Go" e aumentando a velocidade da marcha (MURILLO-GARCIA et al., 2021). Esses ganhos impactam diretamente a mobilidade e reduzem o risco de quedas. A dança integra demandas motoras, cognitivas, emocionais e sociais, promovendo neuroplasticidade e atenuando o declínio relacionado à idade (GUCCIONE et al., 2012). Modalidades como a dança aeróbica destacam-se por melhorar o equilíbrio postural, mitigar perdas de força e mobilidade, e beneficiam a dimensão psicossocial (BAHAMIAN et al., 2023). Configura-se, assim, como uma intervenção multifacetada e promissora para a prevenção de quedas, manutenção da independência e promoção da saúde no envelhecimento (BRASIL, 2005).

**Relato de caso ou de Experiência:** A participação no Projeto Reviver concentrou-se na criação de coreografias adaptadas, com movimentos simples e seguros, elaborados para respeitar as limitações físicas individuais dos idosos. As atividades, realizadas em grupo, iniciavam com aquecimento e alongamento, prosseguiam com danças animadas de fácil execução e finalizavam com relaxamento. A intensidade era constantemente adaptada para priorizar o conforto, a segurança e o engajamento de todos. Do ponto de vista físico, a prática estimulou o condicionamento cardiorrespiratório, a mobilidade articular, o fortalecimento muscular –

<sup>1</sup> Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) – luizebaiense@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) – andre.petroli@unirios.edu.br

especialmente de membros inferiores – e aprimorou a coordenação motora, o equilíbrio e a propriocepção, fatores cruciais para a prevenção de quedas e manutenção da independência (GUCCIONE et al., 2012). Cognitivamente, a necessidade de memorizar sequências e acompanhar os passos trabalhou a atenção, a concentração e a memória. Socialmente, o convívio em grupo promoveu interação, apoio mútuo e fortalecimento de vínculos, transformando a atividade em uma experiência tanto terapêutica quanto recreativa e inclusiva. O ensino era realizado por meio de demonstrações claras, com ajustes individuais conforme a necessidade, sempre num ambiente acolhedor e motivador. O objetivo principal ia além do ensino dos passos, visando estimular a autoestima, a socialização e a alegria, criando um espaço onde os idosos pudessem se exercitar com prazer e autonomia. (MURILLO- GARCIA et al., 2021).

**Considerações finais:** A experiência demonstra o poder transformador da música, especialmente as canções familiares, no cuidado com idosos. Ela ativa memórias, aumentou o engajamento e melhora a mobilidade, o equilíbrio e o bem-estar social, validando-a como uma ferramenta poderosa e essencial na prática gerontológica. (GUCCIONE et al., 2012; BRASIL, 2005).

### Palavras-chave

Idosos. Dança. Fisioterapia. Prevenção.

### Referências

- Bahamian et al., 2023. Intervenções baseadas na dança sobre equilíbrio e quedas em idosos para a promoção da saúde: uma revisão da literatura. **Journal of Public Health and Development**. v. 21, n. 1, p. 257-271, 2023 Brasil, 2005. Ministério da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília. Ministério da Saúde, 2005
- Murillo-Garcia et al., 2021. Efeito das terapias de dança no desempenho motor-cognitivo em dupla tarefa em adultos de meia-idade e idosos: uma revisão sistemática e meta-análise. **Disability and rehabilitation**. v. 43, n. 22, p. 3147-3158, 2021.
- Guccione et al., 2012. Fisioterapia Geriátrica. Rio de Janeiro.