

## Biodança e a terceira idade

A Biodança para terceira idade tem como objetivo re-valorizar a pessoa do idoso e restituí-lo a sociedade como ser humano digno, saudável e com seus potenciais em ação.

O processo de envelhecimento é uma expressão da totalidade do organismo e é diferente em cada indivíduo, é regulado pelo hipotálamo (regulador das emoções). Neste sentido, está fortemente ligado a fatores emocionais. A idade não afeta a todos os órgãos e sistemas com a mesma intensidade. Cada ser envelhece de forma diferente e neste processo interferem fatores hereditários, afetivos, estilo de vida e sexo. É uma espécie de reação em cadeia.

Atualmente, diversos estudos mostram o processo de envelhecimento como uma forma complexa de desenvolvimento, onde algumas funções diminuem, outras se mantêm e outras aumentam.

**Funções que diminuem:** memória recente, canalização do pensamento e da ação.

**Funções que se conservam:** integração de figuras, capacidade de informação e compreensão. Necessidade de integração afetiva.

**Funções que crescem:** consciência de estar vivo e visão da totalidade.

Estas observações nos mostram que os cinco potenciais genéticos (vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência) são funções permanentes e essenciais do ser humano que só terminam com a morte. Para manter em funcionamento estes potenciais, mesmo que seja dentro de seus limites físicos, a Biodança propõe um esquema simples na reabilitação integral do ancião:

1. **Revalorização.** elevação da auto-estima e confiança em si mesmo. Processo de recuperação da identidade e da auto-imagem corporal. Recuperação do sentimento de ser útil.
2. **Reabilitação física.** elevação do nível de saúde. Restauração da marcha Motricidade, equilíbrio neurovegetativo e harmonia física.
3. **Equilíbrio emocional.** auxilia no combate dos estados de tristeza e depressão. Minimiza os sentimentos de angústia provocados pelo medo da morte. Eleva a qualidade afetiva das relações familiares e interpessoais , bem como, melhora a comunicação.

**Objetivos da Biodança para terceira idade:**

§ Equilibrar funções psicológicas

- § Recuperação de habilidade motora
- § Melhorar funções respiratórias
- § Eliminar tensão, rigidez muscular e sintomas psicossomáticos
- § Restabelecer vínculos familiares e sociais
- § Reforçar a confiança em si mesmo
- § Estimular a plenitude e harmonia interna
- § Melhorar o estado de ânimo
- § Possibilitar o acesso à realidade

### **Resultados esperados:**

*Linha da vitalidade.* aumento da resistência física, maior ímpeto vital, diminuição dos sintomas psicossomáticos, regulação da pressão arterial, maior equilíbrio neuro-vegetativo.

*Linha da sexualidade.* aumento da resposta sexual, eliminação de preconceitos sexuais.

*Linha da criatividade.* aumento da iniciativa existencial e dos interesses artísticos e criativos.

*Linha da afetividade.* melhoria da comunicação com a família e demais pessoas, eliminação de preconceitos e discriminação, generosidade e preocupação para ajudar os outros.

*Linha da transcendência.* sentimento de plenitude e harmonia interna.

### **Metodologia**

Os níveis motores do idoso devem ser respeitados, as músicas adaptadas às preferências do grupo, os exercícios devem ser bem progressivos, o trabalho deve ter continuidade para segurar estabilidade dos efeitos terapêuticos e de reabilitação. Sugerem-se fichas de acompanhamento individual e se necessário um trabalho interdisciplinar com médicos e enfermeiras.

*Simone Aparecida Noronha  
Facilitadora de Biodança e Psicóloga*