

## **Jardim sensorial & dança sênior**

### **Estratégias valiosas de desenvolvimento social e emocional. Recursos dinâmicos de aprendizagem para o profissional e o idoso**



*Igor Onorino*

*Raquel Fernandes Batista*

*Thuam da Silva Rodrigues*

*É irônico que quando convidadas a imaginar um ambiente regenerador, praticamente todas as pessoas fazem referência à natureza, ainda assim quando procuramos tratamento médico, encontramos-nos em ambientes desprovidos de natureza ou acesso a ela. (MARCUS& BARNES, 1999, p. 8)*

## **Introdução**

**E**ste trabalho tem como objetivo principal, demonstrar que a combinação entre Jardim Sensorial e Dança Sênior é benéfica a população idosa. A ideia de combinar ambos os recursos surgiu em uma aula da Universidade, quando a professora relatou que há anos, na própria instituição, algumas alunas construíram um Jardim Sensorial, que continha diversos estímulos, servindo como um ótimo recurso fisioterapêutico, mas que foi deixando de ser utilizado. Essa informação despertou a vontade de reabri-lo, para ofertar um recurso inovador à população idosa, carente de novidades, e que estava em lista de espera para tratamento no setor da fisioterapia.

As características terapêuticas relacionadas à natureza são conhecidas desde tempos antigos, quando eram extraídos produtos medicinais derivados de vegetais, animais e minerais na produção de medicamentos. Ambientes naturais e jardins são sinônimos

de cura, conforto, segurança, alívio da dor e sofrimento - espaços que oferecem acesso ao ar livre, o ar puro, a luz natural, e envolvimento em atividades de jardinagem. Segundo Souza e colaboradores (2016) estes benefícios contribuíram para que os jardins fossem associados às Unidades Básicas de Saúde (UBS's) como complemento terapêutico, proporcionando experiências sensoriais que têm por finalidade produzir reações positivas e induzir uma sensação de bem-estar geral.



A ideia do jardim terapêutico não consiste em um espaço preciso, pode tomar diversas formas e ser elaborado para diferentes atividades. Jardins são projetados para satisfazer as necessidades específicas dos seus usuários, contribuindo para a promoção do seu bem-estar físico e psicológico. Tais benefícios são alcançados por meio da estimulação sensorial, no contato direto ou indireto, autônomo ou auxiliado, com a natureza. Augustin (2014) ressalta que, mesmo o jardim apresentando seus benefícios e contribuindo na melhora do estado de saúde, não substitui qualquer procedimento terapêutico, sendo mais adequado como recurso complementar.

Para estimular o sistema sensorial o “calçamento” do jardim deve medir aproximadamente oito (08) metros de comprimento e conter no piso diferentes elementos, a saber: caminho de areia, pedrisco, seixo rolado ou tábuas, ripas finas ou bambus, pedras de distintos tamanhos ou terra batida, areia grossa e fina e, casca de pinheiro; o corrimão, para a estimulação tátil, será confeccionado utilizando, por exemplo, cordas de vários comprimentos e espessuras, diferentes tipos de materiais (elástica, Nylon, seda) e de cores ou padrões de contraste.

Kleiner, Camargo e Del Rosário (2011) ressaltam que alcançamos e mantemos a estabilidade postural a partir de integrações dos sistemas: sensorial, vestibular, visual e somatossensorial, que oferecem ao sistema de controle postural informações sobre a orientação dos segmentos corporais, uns em relação aos outros e, em relação ao ambiente, aonde tais sensações diferentes contribuem para que se desenvolva o sentir com os pés.

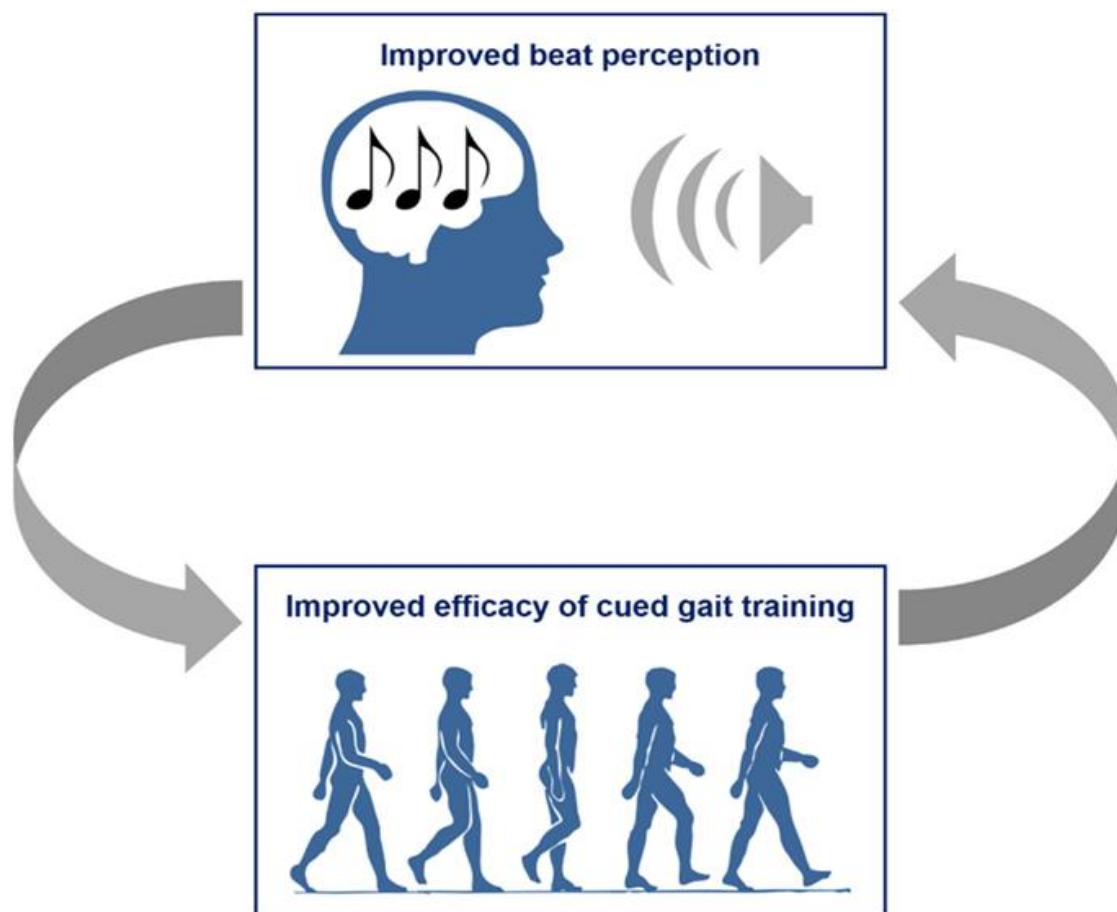
A proposta de envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais, visando: estimular as pessoas para que percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida; aperfeiçoar oportunidades de participação social de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; fornecer proteção social, segurança e cuidados de longa duração. Por isso, um projeto que envolve temáticas de envelhecimento ativo, de políticas e programas que promovem a saúde mental e as relações sociais é essencial para fortalecer a eficácia daquele que melhora as condições biológicas do processo saúde-doença.



### **Associação entre Jardim e Dança**

Soma-se, nesta perspectiva, a Dança ao Jardim Sensorial. A dança é vista por estudiosos como atividade indispensável, por se destacar como um recurso terapêutico eficaz no resgate da qualidade de vida, ao contemplar o idoso com movimentos para o corpo todo, com interação harmoniosa do grupo; gerando bem-estar psicológico, estimulando emoções que não são ditas em forma de palavras (GOUVÊA *et. al.* 2017).

### Qual tipo de Dança?



A Dança Sênior tem-se mostrado como uma estratégia prazerosa de prevenção da inatividade, um recurso terapêutico conhecido como uma atividade lúdica e motivadora, uma opção de atividade social, física, mental e emocional, que promove e beneficia a qualidade de vida e a capacidade funcional dos idosos. Baseada em músicas folclóricas de diversos povos, na maioria das vezes, é realizada em roda, sentados ou em pé, revivendo cantigas e cirandas da infância. Assim, a imagem ao lado mostra a relação circular entre a percepção do ritmo e o desempenho do andar, que é aprimorada pela batida e aumenta a eficácia do treinamento do andar, que melhora com o treinamento e aumenta a capacidade da percepção pela batida, comprovando o quanto “Musicar o tratamento de idosos” beneficia a marcha e previne quedas (ASHOORI; EAGLEMAN; JANKOVIC, 2015).

A Dança Sênior faz com que os idosos executem tarefas com planejamento e tomada de decisão, relacionando capacidade funcional e um conjunto sistematizado de coreografias, especialmente adaptado para proporcionar a manutenção da amplitude

de movimentos, o aumento da flexibilidade, mobilidade e agilidade, que não requer esforços intensos.



A associação entre as terapias foi realizada na Clínica de Fisioterapia da UNISA, localizado na Zona Sul de São Paulo, com convidados idosos da lista de espera para tratamento no setor da fisioterapia. A partir da concordância em participar do estudo, inicialmente, responderam a um questionário sobre suas principais queixas, doenças pré-existentes, e também realizaram testes de equilíbrio e uma avaliação para o risco de queda e; posteriormente, foram divididos em 3 grupos diferentes, a saber:

**Grupo 1 - atividades no Jardim Sensorial:** tempo de 45 minutos aproximadamente, total de 6 voltas, descalços, andando pelas diferentes superfícies, realizando marcha anterior, lateral, com apoio ora nos calcanhares e ora na ponta do pé, ora com olhos abertos e ora fechados, sendo: 1º ida andando para frente e volta sendo realizada para trás com os olhos abertos, 2º ida e volta de lateral com olhos abertos, 3º ida e volta realizando toda a fase de apoio da marcha com os olhos abertos; depois repetição com os olhos fechados.



**Grupo 2 - apenas atividades da Dança Sênior:** tempo de 30 minutos, total de 6 danças, quatro sentados e duas, em pé; como, por exemplo, música “Boas Vindas” - sentados, realizando movimentos de dissociação da cintura pélvica e leve inclinação do tronco para cumprimentar o parceiro ao seu lado; extensão de joelhos, ativando o quadríceps; movimentos de membros superiores para frente e para trás e circulares de baixo para cima.



**Grupo 3 - ambas atividades:** Dança Sênior e Jardim Sensorial.

As atividades propostas poderiam ocasionar desequilíbrio e possível queda. Portanto, foram acompanhadas por membros da equipe, minimizando assim qualquer risco de incidente. Neste momento, foi possível registrar a percepção dos idosos sobre as atividades realizadas no Jardim Sensorial:



*Gostei, é diferente, me senti bem, tive maior dificuldade com os olhos fechados.*  
(idoso de 61 anos).

*Não é tão difícil, consegui sentir mais meu corpo com os olhos fechados.*  
(idosa de 76 anos).



Quando atuamos na saúde do idoso, é de fundamental importância proporcionar um atendimento voltado à interação e participação, de forma satisfatória e agradável. A fisioterapia tem o papel de reabilitar, mas com foco não nas limitações que os idosos apresentam, mas sim em seu potencial. Deste modo, com olhar ampliado, recupera e preserva a funcionalidade dos idosos para realizar as tarefas da vida diária com independência e autonomia.

## Considerações finais

Trabalhar com pessoas idosas é sempre gratificante, e conseguir proporcionar experiências novas é um grande desafio. Mas, aprendemos que o engajamento se dá a partir do momento que encontramos algo que prenda a atenção e promova momentos de descontração. Nesse sentido, o Jardim Sensorial e a Dança Sênior (separadamente ou em conjunto) se tornam estratégias e recursos valiosos, por ser um processo dinâmico e eficaz de aprendizagem, por proporcionar ao profissional e ao idoso um desenvolvimento social, educativo e emocional, promovendo a fisioterapia, promovendo a reabilitação e promovendo a vida.

## Referências

ASHOORI, A.; EAGLEMAN, D.M.; JANKOVIC, J. Effects of Auditory Rhythm and Music on Gait Disturbances in Parkinson's Disease. *Front. Neurol.* 6: 234, 2015. doi: 10.3389/fneur.2015.00234

AUGUSTIN, S. Therapeutic landscapes: An evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces. *Health Environments Research and Design Journal*, v. 7, n. 4, p. 140–141, 2014.

GOUVÊA, J.A.G, *et.al.* Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, v. 18, n. 1, p. 51, 2017.

KLEINER, A.; CAMARGO, S.D.; DEL ROSÁRIO, S.M. O papel dos sistemas visual, vestibular, somatosensorial e auditivo para o controle postural. *Scopus*, v. 19, n. 2, p. 349–357, 2011.

MARCUS, C.C.; BARNES, M. *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New Jersey. John Wiley and Sons Ed., 1999.

SOUSA, S.F.F. *Jardins terapêuticos em unidades de saúde. Aplicação de uma metodologia de projeto centrado no utilizador para populações com necessidades especiais - caso de estudo do Centro de Reabilitação e Integração Ouriense*. Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Arquitetura Paisagista. Instituto Superior de Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Arquitetura Paisagista. Lisboa: ISA, 2016, 107 p.

*Data de recebimento: 02/06/2021; Data de aceite: 23/08/2021.*

*Imagens: Arquivo pessoal*

---

**Igor Onorino** - Fisioterapeuta, Graduado pela Universidade de Santo Amaro, UNISA,

São Paulo – SP. Atua na Clínica Móvel de Fisioterapia Itinerante, Ônibus de atendimento na Vila Missionário e no Grajaú, SP (2018-atual). E-mail: [soares-igor98@hotmail.com](mailto:soares-igor98@hotmail.com)

**Raquel Fernandes Batista** – Fisioterapeuta. Mestrado em Ciências da Saúde, especialista em Psicomotricidade. Docente do Curso de Fisioterapia e Supervisora de Estágio em Fisioterapia da Família e da Comunidade na Universidade Santo Amaro, São Paulo - SP. E-mail: [raquelfbatista@hotmail.com](mailto:raquelfbatista@hotmail.com)

**Thuam Silva Rodrigues** - Bacharel em Fisioterapia, com experiência em equipe multiprofissional na área de Reabilitação clínica, domiciliar e comunitária. Atua no ônibus de Itinerante Fisioterapia Clínica Móvel de atendimento na Vila Missionário e no Grajaú, SP (2018-atual). Especialista em Gerontologia, Mestre em Gerontologia Social (PUCSP). Doutorando em Epidemiologia (FSPUSP). Docente do Curso de Fisioterapia, Farmácia e Medicina e Supervisor de Estágio em Fisioterapia em Saúde Pública, na Universidade Santo Amaro, São Paulo - SP (2018-atual). E-mail: [tsrodrigues@prof.unisa.br](mailto:tsrodrigues@prof.unisa.br)