

EXERCÍCIO FÍSICO E A DANÇA, CRIANDO E RECRIANDO NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UM GRUPO DE IDOSOS DE UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DO SERTÃO DO CEARÁ

LUANA MIRANDA CUNHA, SHAYANE BEZERRA DOS SANTOS, MANOELA MARIA GONÇALVES DE MORAES, ANA PAULA RIBEIRO DE CASTRO,

O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades no mundo inteiro. No Brasil, os idosos representam 8,6% da população total do país. De acordo com o IBGE, da década de 1990 para os anos 2000, a população de terceira idade cresceu 17%. Se fez necessário a implantação de programas para a promoção de saúde do idoso devido ao crescente aumento dessa faixa etária. Do ponto de vista gerontológico essas ações envolvem a promoção do envelhecimento saudável e ativo, assim como a preservação ao máximo das capacidades funcionais e tratamento de doenças associadas ao processo de senilidade (doenças circulatórias, problemas articulares, depressão, doença de Alzheimer, etc.), muitas das quais poderiam ser amenizadas com práticas simples como a dançaterapia. Sendo esta uma área de atuação pedagógico terapêutica, essencialmente não verbal, que por meio de um percurso dirigido possibilita desenvolver a própria criatividade, muitas vezes latente, sob a forma de movimento corporal. Misturando exercício físico, música, teatro e movimentos com o corpo possibilitam a pessoa idosa aliviar dores e estresse, além de melhorar a sua cognição, autoconfiança e autoestima, assim como sua qualidade de vida. Os diversos tipos de movimentos com o corpo diminuem a tensão e rigidez muscular, melhora a coordenação motora, o corpo adquire maior elasticidade sem dores e desconfortos, melhorando a frequência respiratória e a circulação sanguínea. Objetivou-se nesse estudo ensinar aos idosos algumas técnicas de relaxamento com movimentos leves para que eles pudessem conhecer seu próprio corpo, descobrir suas limitações e expressar através da dança suas emoções. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa na modalidade de relato de experiência realizado no mês de dezembro de 2012, durante a disciplina de Saúde do Idoso da Universidade Regional do Cariri - URCA. A atividade foi realizada com um grupo de 30 idosos dividida em três etapas. Na primeira etapa foram realizados alongamentos preparando o corpo para o início das atividades, em seguida os idosos se organizaram em círculo, e ao som de músicas lentas começaram a realizar movimentos expressando leveza e ritmo, além de muita criatividade. Na terceira e última etapa os idosos realizaram novamente alongamentos e perceberam que muitas dificuldades que tiveram no primeiro momento se tornaram mais fáceis e menos desconfortáveis. O desenvolvimento dessa atividade levantou reflexões quanto ao envolvimento da dança e a melhoria do bem-estar físico e mental dos idosos. Do ponto de vista físico os participantes puderam identificar seus limites e superar muitos deles por meio dos alongamentos e da dança. No aspecto emocional a dança trouxe significado e motivação aos idosos, claramente observado pela mudança do seu estado emocional antes e após as atividades. Portanto, verificou-se que a dançaterapia possibilita uma melhoria na qualidade de vida, sendo um recurso adicional nas políticas em saúde do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: DANÇATERAPIA; SAÚDE DO IDOSO; QUALIDADE DE VIDA

ÁREA TEMÁTICA: ENFERMAGEM (PESQUISA)

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL