

Trabalho apresentado no 16º CBCENF

Título: DANÇA SÊNIOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GRUPOS DE IDOSAS DE UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE ANCHIETA-ES

Relatoria: FABIANA COELHO FARONI
Wiverson Coimbra Silveira

Autores: Regina Mamede Costa
Rita de Cássia Ribeiro Gonçalves

Modalidade: Pôster

Área: Acessibilidade e sustentabilidade no SUS

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

O aumento da longevidade fez com que muitas pessoas alcançassem e ultrapassassem a barreira dos 60 anos, e essa população que hoje representa milhões no país anseia e demanda por melhoria em saúde e serviços que possam favorecer e melhorar sua qualidade de vida. Dessa forma, a importância em trabalhar com os idosos e de usar como ferramenta de trabalho em grupo a dança sênior (DS), atividade já consolidada na literatura como uma prática prazerosa e que pode ser iniciada em qualquer época da vida. A DS foi fundada na Alemanha em 1974, a dança é inspirada e baseada em músicas folclóricas de diversos povos e culturas, na maioria das vezes, é realizada em roda revivendo cantigas e cirandas da infância. No Brasil a dança foi introduzida no ano de 1993, e hoje apresenta proporções nacionais, uma vez que, é uma atividade saudável para idosos, e seus movimentos estimulam a motricidade dos músculos e a mobilidade das articulações, favorecendo a coordenação motora e estimulando o equilíbrio do corpo. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência do uso da Dança Sênior nos Grupos de idosas de Alto Pongal e Córrego da Prata vinculado a Estratégia de Saúde da Família (ESF) de Alto Pongal, no município de Anchieta, ES. A dança sênior foi introduzida nos grupos de idosas da ESF de Alto Pongal em março de 2010 e é aplicada até o presente ano, a DS é a atividade central dos grupos. No momento, temos a participação de 35 idosas nos dois grupos existentes. A dança é realizada em círculo para fortalecer o grupo, as danças são sentadas ou em pé, nos dois grupos usa-se com frequência maior a dança sentada, pela maior facilidade em ser realizada devido às limitações impostas pela idade. Cada música possui uma coreografia que é repassada passo a passo as integrantes dos grupos para facilitar o aprendizado. Assim as integrantes vão dando vida as danças e aprendendo diversas coreografias. A DS é apropriada para idosos por ser uma atividade em grupo de baixo impacto, de curta duração e sem demandar força, e ainda promove melhora na coordenação corporal com movimentos curtos e contagiantes. Conclui-se que a DS é uma ferramenta que favorece aos idosos uma melhor qualidade de vida, estimula a participação grupal, a integração, a funcionalidade motora através dos seus movimentos corporais, além de reconhecimento por parte da sociedade e dos familiares que são idosos capazes de produzir e realizar algo importante para eles e para a sociedade.