

Trabalho apresentado no 17º CBCENF

Título: TERCEIRA IDADE EM MOVIMENTO: A DANÇA COMO PROPOSTA DE SAÚDE E BEM ESTAR DOS IDOSOS

Relatoria: GIZELY DE LIMA ROSA

Ana Paula de Souza Saldanha

Autores: Jéssica Maria Palmeira Dantas

Regiane Maria de Jesus Ferreira

Gisele Lopes de Oliveira

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Força de trabalho da enfermagem: recurso vital para a saúde

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: É perceptível que o número de pessoas com idade avançada vem aumentando muito. Grupo este que popularmente conhecemos como terceira idade, os quais possuem algumas limitações, principalmente, físicas. Assim surgiu a necessidade de diminuir esse processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa. Diante dessa perspectiva, a dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida promove uma atividade estimuladora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a completar os movimentos necessários para obter os resultados que o movimento corporal pode trazer, deixando de lado a vida sedentária. Objetivou-se através desse estudo ressaltar a importância da dança como melhoria da qualidade de vida da população idosa. O trabalho tem como método de procedimento bibliográfico, que se efetivou através de revisão da literatura de autores reconhecidos pela sua contribuição ao estudo sobre o tema. A coleta de dados dessa pesquisa foi composta por materiais disponíveis na literatura produzidos entre 2006 e 2013, sendo analisados todos aqueles que continham as informações necessárias para realização do trabalho, tendo como principal fonte às bases de dados Lilacs e Scielo acessadas pela Biblioteca Virtual de Saúde, além de monografias e sites disponíveis na Internet, a pesquisa foi realizada durante os meses de fevereiro a abril de 2014. Para a coleta de dados, foram utilizadas as palavras-chave "dança, idosos, envelhecimento e saúde do idoso". Resultados: A sociedade tem passado por muitas mudanças, transformações estas que afetam o estilo de vida e condutas das pessoas. A terceira idade não é mais vista como um declínio fisiológico e neurológico, hoje os idosos conscientes de seus direitos de cidadão não ficam em casa depressivos esperando a morte, eles tem um papel mais ativo na família, em grupos de idosos procurando terapias voltadas para suas vidas como a dança, o esporte, e outros, tudo que possam lhes trazer bem estar, é a aceitação de seus limites com corpo e mente saudável. Conclusões: Portanto a dança é uma atividade prazerosa, que vem propiciar o equilíbrio físico e mental, melhorando a saúde e o humor, através da prática é possível afastar os sintomas da depressão e melhorar a integração dos idosos, sendo então uma terapia simples que pode garantir uma velhice saudável e feliz.