

A DANÇA CIRCULAR COMO ESTÍMULO A MOVIMENTAÇÃO E RECREAÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA DENTRO DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS

Elizabeth França de Freitas¹; Maria Luiza Maués de Sena¹; Sarah da Silva e Silva¹; Sara Melissa Lago Sousa²; Daiane de Souza Fernandes³.

Objetivos: Demonstrar através da dança e ritmos regionais os benefícios físicos e emocionais da dança circular para a pessoa idosa inserida em um projeto de Extensão Universitária.

Método: Trata-se de um relato de experiência, oriundo do projeto de extensão “Idoso Saudável”, através de dinâmicas de movimentação em alusão ao mês junino, no município de Belém/PA, onde os participantes do grupo tiveram contato inicial com a confecção de adornos para a dança e em seguida formou-se duplas para compor as músicas reproduzidas.

Resultados: A utilização da dança circular foi bastante positiva visto que o grupo de idosos pôde fortalecer a comunicação e a interação entre o grupo, criando movimentos onde suas particularidades são enxergadas, onde a coordenação e atenção foram centrais na atividade, visto que esses são pontos centrais dentro da atenção ao idoso, com isso, a recreação fecha o ciclo pois através dos ritmos artísticos regionais, cada integrante do grupo vivencia e manifesta sua experiência de acordo com a sua socialização e princípios humanos. **Conclusão:** A dança circular na pessoa idosa oferece vantagens para o corpo e mente, reduz tensões, melhora o funcionamento físico e disposição. Além disso, proporciona aos idosos a oportunidade de interação e comunicação interpessoal, promove qualidade de vida por meio de uma prática singular e afetiva. **Contribuições para Enfermagem:** Sendo a dança circular uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS), ela funciona como um mecanismo de sensibilização entre indivíduos e grupos, portanto, ao demonstrar benefícios a saúde do idoso, a enfermagem tem a oportunidade de se utilizar de uma prática que promove a reabilitação e previne agravos, possibilitando o uso dentro da rotina profissional, em todos os níveis de atenção.

Descritores: Gerontologia; Extensão Comunitária; Recreação.

Referências:

1. BOTH, J.E. et al. Grupos de Convivência: Uma Estratégia de Inserção do Idoso na Sociedade. **Revista Contexto e Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 20, p. 995-998, 2011. Disponível em: <<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1718/1421>>. Acesso em: 18/07/2019.

¹Acadêmicos de Enfermagem, Universidade Federal do Pará.

²Enfermeira, Residente em Saúde do Idoso, Universidade Federal do Pará.

³Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Universidade Federal do Pará.

elizabeth.enf80@gmail.com