

A DANÇA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é parte natural do ciclo da vida, mas não deve ser sinônimo de limitação ou perda de autonomia. O conceito de envelhecimento ativo, difundido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), defende que, com hábitos saudáveis, é possível manter-se disposto, autônomo e participativo. Nesse contexto, a dança surge como uma ferramenta transformadora, atuando na promoção da saúde física e emocional, além de fortalecer vínculos sociais e valorizar o idoso em sua integralidade. A prática da dança adaptada contribui para o bem-estar e promove maior independência.

OBJETIVO: O presente trabalho tem como objetivo promover um estilo de vida saudável na terceira idade por meio da dança, estimulando a mobilidade, a autoestima e a socialização dos idosos atendidos pelo Centro de Estudos e Ação Comunitária Dom Alano Marie Du Noday (CEACDAN), em Porto Nacional (TO).

METODOLOGIA: A proposta será executada de forma presencial com os idosos do CEACDAN, sendo conduzida por acadêmicos de medicina. As atividades serão realizadas em três momentos interligados. A primeira etapa será uma palestra educativa sobre saúde na terceira idade, ministrada por uma nutricionista, abordando hábitos saudáveis e prevenção de doenças. Em seguida, ocorrerá uma oficina de dança junina adaptada, com movimentos acessíveis e planejados para estimular a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora dos participantes. Por fim, haverá uma culminância educativa com espaço para partilha de experiências e entrega de materiais informativos. Todas as ações serão planejadas com foco na segurança, inclusão e conforto dos idosos.

RESULTADOS: O projeto ainda está em fase de execução, mas surgiu a partir da observação das necessidades da população atendida. Durante as visitas ao CEACDAN, percebeu-se que atividades com música e movimento despertavam maior participação dos idosos. A partir disso, a dança foi escolhida como eixo central da proposta. O projeto conta com apoio do Supermercado Amigão, que doará alimentos saudáveis para a palestra, além do investimento de R\$ 36,00 na produção de folders educativos. Espera-se que a atividade contribua para melhorar a saúde física, emocional e social dos participantes, reduzindo o isolamento e promovendo maior qualidade de vida.

CONCLUSÕES: A dança adaptada apresenta-se como estratégia eficaz na promoção do envelhecimento ativo, ao favorecer a autoestima, a autonomia e o bem-estar integral da pessoa idosa. A união entre universidade, comunidade e profissionais da saúde é essencial para o sucesso e a replicação de ações semelhantes.

Palavras-chave: Qualidade de vida ; Terceira idade ; Atividades físicas adaptadas.

Área Temática: Saúde Coletiva.

1. Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. evillynbertamonisilva@gmail.com.
2. Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. anaclaramirandaaaa@gmail.com.
3. Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. anathaisds@gmail.com.