



III Seminário de Integração

VIII EAIC - V EAEX - III EAITI

07 a 10
novembro
2022



PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS À PESSOA IDOSA POR MEIO DA DANÇA

Bruna Akemi Scarpelli

Unespar/Campus Paranavaí, brunascarpelli@outlook.com

Bruna Figueredo Fernandes Rosa

Unespar/Campus Paranavaí, brunafigueredo2000@gmail.com

Carlos Alexandre Molena Fernandes

Unespar/Campus Paranavaí, carlosmolena26@gmail.com

Célia Maria Gomes Labegalini

Unespar/Campus Paranavaí, celia.labegalini@unespar.edu.br

Modalidade: Extensão

Programa Institucional: PIBIS

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Tema: Dança para qualidade de vida da pessoa idosa. Objetivo: Desenvolver atividades físicas na modalidade de dança para pessoas idosas. Aporte teórico: A população idosa tem aumentado de forma significativa, bem como o número de anos vividos. O envelhecimento é um processo heterogêneo entre as pessoas, e depende dos hábitos de vida do indivíduo ao longo da vida, sendo a atividade física umas principais estratégias para a manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa. Procedimentos metodológicos: Trata-se do relato da experiência de um projeto de extensão cujo objetivo era promover a saúde e prevenir agravos em pessoas idosas por meio de atividades físicas. O projeto foi desenvolvido em parceria com dois Centros de Referência da Assistência Social localizados na região Noroeste do Estado do Paraná/BR. As atividades foram desenvolvidas por discentes e docentes dos cursos de enfermagem e educação física de uma universidade pública. Inicialmente avaliou-se a saúde dos idosos e os questionou sobre as modalidades de atividades físicas que mais gostavam, destacando a dança, em seguida foi realizado plano de atividades físicas consoante com as necessidades e possibilidades do grupo. O projeto correu entre setembro de 2021 e agosto de 2022. Resultados: As ações objetivaram melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a habilidade motora e o desenvolvimento cognitivo dos participantes. Foram realizadas em dois encontros semanais com grupos de cerca de 28 de idosos, e duração 50 minutos. As atividades eram organizadas da seguinte forma: alongamento, seguido de aquecimento e depois atividades que envolvessem música e dança, inclusive com temas alusivos às datas comemorativas como: danças juninas, paródia sobre o dia Mundial de Combate ao Ataque Vascular Cerebral e apresentações de final de ano. As atividades foram adaptadas as necessidades e possibilidades dos idosos e da equipe do projeto. Conclusões: As atividades físicas que utilizam pressupostos da dança e música são bem aceitas pelos idosos, promovem a saúde física e mental dos participantes, bem como a inserção social. A parceria da universidade com dispositivos sociais é essencial para a efetividade das ações de extensão e para a prevenção de agravos e de promoção a saúde das pessoas idosas.

Palavras-chave: Idoso, saúde, dança, atividade física.

Realização



Apoio

