

NO RITMO DA PROMOÇÃO DA SAÚDE: AERODANCE PARA IDOSOS VINCULADOS A ATENÇÃO PRIMÁRIA

Eliel de Jesus Melo ¹
Vanei Pimentel Santos ²

RESUMO

Introdução: Na atualidade é perceptível a transição demográfica, com elevado número de idosos nos espaços urbanos e rurais e crescente ocorrência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), o que exige medidas de enfrentamento que possibilite qualidade de vida e saúde para essa população. Portanto, torna-se viável a adoção de estratégias de cuidados que possam ser satisfatórias, tanto na produção de prazer ao realizar um exercício, como na instituição de planos baseados em evidências com foco na prevenção e promoção da saúde.

Metodologia: Trata-se de relato de experiência de um residente de Educação Física do programa em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, com atuação, em Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade de Caicó/RN. O trabalho tem a intenção de apresentar o impacto da modalidade denominada aerodance na saúde das pessoas idosas que participam de aula de dança, com encontros semanais. **Resultados e discussão:** Na busca de engajamento da pessoa idosa em atividades aeróbicas, foi pensada estratégia que associasse aulas de ritmo, exercício físico e interatividade. As aulas de Aerodance tornou-se um espaço de interação social entre os participantes, fazendo com que eles pudessem relatar sobre as suas vivências cotidianas e de isolamento, além da realização de prática de atividade física, haja vista que a dança é entendida como movimento corporal livre, que auxilia no cuidado dos controles glicêmicos, pressóricos, corporal, mental e social. Nesse sentido, as aulas de Aerodance se configurou em estratégia de cuidado, pois ocorreu a participação ativa dos frequentadores, envolvidos na didática, na escolha do repertório e entrosamento grupal. **Conclusão:** Nota-se que as aulas de Aerodance foram estratégias que deram certo, pois além dos benefícios da atividade física, os idosos relataram melhoria nos aspectos da vida.

Palavras-chave: Dança, promoção da saúde, saúde do idoso.

¹ Residente em Educação Física do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN; elieljesus22@gmail.com

² Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela Universidade Federal de Sergipe – UFS. Residência em Saúde do Adulto e Idoso pela UFS, vanei.santos@ebserh.gov.br