**A utilização da dança como método não farmacológico no benefício do envelhecimento ativo: Relato de experiência**

Francisco de Jesus da Rocha Neto¹, Luana Lara Uchôa Sales², Sandy Souza do Amaral², Luana Maria da Silva Costa³, Irisjanya Maia Gondim⁴

1-Acadêmico do curso de Enfermagem da Faculdade do Vale do Jaguaribe. Aracati, Ceará, Brasil. Apresentador. 3- Acadêmicos do curso de Enfermagem da Faculdade do Vale do Jaguaribe. Aracati, Ceará, Brasil. 3- Enfermeira, Faculdade do Vale do Jaguaribe. Aracati, Ceará, Brasil. 4- Enfermeira, especialista em Urgência e Emergência Adulto e Pediatra, Preceptora do curso de Enfermagem pela Faculdade do Vale do Jaguaribe. Aracati, Ceará, Brasil. Orientadora.

Com o avanço da farmacologia, a sobrecarga de medicamentos tornou-se rotina para muitos indivíduos, dentre eles, os idosos. Nesse sentido, práticas e comportamentos preventivos que influenciam na melhoria e promoção de saúde em face da não utilização de medicamentos, tem acarretado fonte de estudos para os profissionais da área. Desse modo, a dança como objeto de pesquisa, tem ganhado gradativamente espaço por seus inúmeros benefícios à saúde, prevenindo doenças relacionadas a obesidade, hipertensão e diabetes, correlacionada com a alimentação equilibrada. Este estudo tenciona explanar os resultados e discussões de uma prática desenvolvida com idosos durante o período junino, acerca da dança e de suas relações com o bem estar biopsicossocial dos idosos. Trata-se de um relato de experiência durante a implementação de uma oficina junina com idosos, no município do interior do Ceará, por meio de danças juninas, bem como músicas do gênero forró, roda de conversas, análise de sinais vitais e testes glicêmicos, realizado por acadêmicos de Enfermagem do 6° período da Faculdade do Vale do Jaguaribe. Aferido os testes de sinais vitais e glicêmicos, foi recomendado por especialistas, bem como os já citados acadêmicos de Enfermagem, métodos preventivos com base na alimentação saudável e a sua relação com as possíveis patologias a serem desenvolvidas e/ou evitadas. Durante a roda de conversa, percebeu-se que as dúvidas mais frequentes eram de participantes que já desenvolveram hipertensão e diabetes tipo II e quais métodos ajudariam a combatê-las. Durante a implementação da roda de dança, foi feita uma dinâmica de integração entre o grupo para que estimulasse a participação de todos de forma espontânea. Foi dividido o grupo em duplas aleatórias e independentes para a execução da atividade proposta, sendo observado que todo o grupo conseguiu de maneira voluntária expressar e realizar os movimentos rítmicos. Dentre a ação proposta, foi recapitulado a necessidade da voluntariedade do grupo e dos movimentos serem específicos para aquele público determinado, respeitando cada limitação. Em ênfase, destaca-se a disposição e bem estar por parte dos idosos relacionados ao desenvolvimento da oficina, corroborando a necessidade de realizar esses eventos, pois, além do momento lúdico e interativo no contexto social, essas atividades contribuem para o envelhecimento ativo e saudável da sociedade. Conclui-se que, práticas que desenvolvem os movimentos, interação social e ludicidade, a exemplo da dança, recebem elevados níveis de aceitação por parte dos idosos, tornando-os passíveis de uma vida duradoura e saudável.

Palavras-chave**:** Promoção da Saúde, Saúde do Idoso, Dança