



Trabalho 774

OS EFEITOS DA DANÇA DE SALÃO NA PREVENÇÃO DE IDOSAS HIPERTENSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anayres Silva de Lima¹; Diego Rafael Ferreira de Oliveira²; Flávio Campos de Moraes³; Letícia de Santana Silva⁴; Thaís da Silva Oliveira⁵; Thaís Nayara da Cruz⁶

Introdução: A hipertensão arterial é uma doença de natureza multifatorial com alta prevalência na população idosa, tornando-se um fator determinante nas elevadas taxas de morbidade e mortalidade desses indivíduos. Em relação à morbidade, embora o envelhecimento seja um processo natural, nessa fase da vida é comum o aparecimento de doenças crônico-degenerativas, limitações físicas, perdas cognitivas, sintomas depressivos, declínio sensorial, acidentes e isolamento social¹. A perspectiva de aumento de vida vem se tornando uma realidade mundial. A previsão é que em 2020 haja mais de um bilhão de pessoas com mais de 60 anos em todo o mundo². Estudos comprovam que o movimento e atividade física são capazes de influenciar a percepção corporal. Trabalhar a percepção do próprio corpo e desenvolver o sentimento de aceitação das alterações pertinentes a idade são fundamentais para manter a auto-estima, bem-estar físico e emocional nessa fase da vida³. Para o público idoso (principalmente), vários são os benefícios promovidos pela prática da Dança de Salão (DS), como: sensação de bem estar, protege músculos e articulações, estimula à oxigenação no cérebro, melhora a capacidade motora, favorece o desempenho cognitivo, auxiliam na memorização, concentração e atenção. Os elementos que compõem a DS, como gestos, posturas, ritmo, qualidade do movimento, variações espaciais, quando socializados, melhoram a saúde do idoso. Devido à divulgação da dança como meio de promoção de saúde e sendo uma atividade muito praticada por grupos de idade avançada, esta é considerada uma das mais completas formas de atividade na visão de vários autores, pois trabalha o físico, o psicológico e também o social que nessa fase da vida são afetados por vários fatores relacionados ao tempo. **Objetivo:** Avaliar a influência da DS no controle e prevenção de hipertensão arterial sistêmica (HAS), por idosas hipertensas participantes de um projeto de pesquisa e extensão. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência realizado “in locus”, sobre atividades físicas executadas por um grupo de idosas hipertensas, integrantes de um projeto de pesquisa e extensão “Envelhecer com Qualidade”, oferecido pelo Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte da Universidade Federal de Pernambuco/Centro Acadêmico de Vitória (UFPE-CAV). A presente pesquisa foi direcionada a 30 idosas hipertensas com faixa etária média de 70 anos cadastradas na Unidade de Saúde da Família, do Alto da Bela Vista, município de Vitória de Santo Antão/PE, em um período de seis meses, acompanhando os níveis pressóricos, frequência cardíaca, índice de massa corporal, além de analisar a percepção da qualidade de vida das usuárias do projeto. Para este relato, fizemos um recorte relacionando os efeitos da dança sobre a HAS. Todas as participantes foram informadas da natureza e da proposta do estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Esta pesquisa foi conduzida de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco, pelo parecer de nº 111/2010. As idosas participam do programa de DS com sessões realizadas três vezes por semana, com 45 minutos de duração, e são observadas por pesquisadores e acadêmicos do curso de enfermagem e educação física

¹Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco; Endereço eletrônico: anayreslima@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.

³ Docente do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte – Universidade Federal de Pernambuco.

⁴Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.

⁵Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.

⁶Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.



Trabalho 774

durante o período da dança. Durante a prática foram mensuradas a pressão sistólica (PAS, de contração do coração) e diastólica (PAD, repouso cardíaco) antes e depois da dança aplicando-se um questionário semi-estruturado, após uma palestra realizada por Acadêmicos de Enfermagem, a fim de verificar a compreensão intelectual das idosas a cerca das informações discutidas sobre a DS no controle de HAS. **Resultados:** Percebeu-se que a DS promove uma maior socialização e maior contato corporal, contribuindo tanto para a saúde (controlando os níveis pressóricos) quanto no relacionamento sócio-cultural. Os valores foram significantes tanto em termos estatísticos (PAS) quanto clínicos (PAS e PAD). A mensuração da pressão arterial antes e depois da dança foi de extrema importância, pois evidenciou uma redução nas medidas da PAS. Além disso, a dança pode funcionar como agente terapêutico, repercutindo positivamente no domínio psicológico, melhorando as valências físicas como coordenação, equilíbrio e agilidade. Verificou-se também que a DS associada ao tratamento farmacológico pode contribuir para um melhor controle da pressão arterial, o que a qualifica como possibilidade de exercício físico a ser considerada no contexto da reabilitação cardiovascular. Sabe-se que a queda de 2mmHg na PAS e/ou na PAD resultam em uma redução de 14% e 17% no risco de acidente vascular encefálico (AVE), respectivamente e; 9% e 6% no risco de desenvolver doença arterial coronariana (DAC), respectivamente, na população em geral⁴. Diante do benefício trazido pela DS, as mulheres idosas, continuam a tomar as medicações para hipertensão, mas numa dosagem menor, unindo assim o exercício ao prazer. A DS na vida dessas idosas tornou-se um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência mantendo-as ativas e participativas socialmente. **Conclusão:** Sendo assim, conclui-se que a prática da DS contribui para o controle da HAS, aumentando a sensação de bem-estar, proporcionando assim momentos de relaxamento e desfrutando de uma série de fatores que irão prolongar a vida das idosas com qualidade, autonomia e saúde, necessários para manter uma vida saudável aliada à terapia medicamentosa no controle de HAS. É possível observar, que por se tratarem de indivíduos normalmente solitários essa atividade tornou-se prazerosa, proporcionando-lhes um convívio social. A DS é uma atividade lúdica, que consegue combater de um jeito saudável a hipertensão. Na medida em que ela estimula atividade física, há o gasto calórico tendo ainda a possibilidade de diminuir o estresse, tranquilizando as idosas. Muito mais que atividade física, a DS é uma arte completa, contribuindo para os benefícios da mente e do corpo. **Contribuições/implicações para a enfermagem:** Proporcionar um envelhecimento saudável, e através dos benefícios dessa prática é possível envelhecer melhor e com mais disposição. Explorar a utilização da dança como meio de reinclusão dos idosos na sociedade, já que esta atividade possui grande caráter social, contribuindo para diminuição da pressão arterial, aumento da auto-estima e a melhoria do equilíbrio dinâmico. **Referências:** ¹Oliveira SMJV, Santos JLF, Lebrão ML, Duarte YAO, Pierin AMG. Hipertensão arterial referida em mulheres idosas: prevalência e fatores associados. *Tex cont enferm.* 2008;17(2):241-9. ²Guedes MHM, Guedes HM, Almeida, M.E.F. Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a auto imagem de idosos. *Rev bras geriatr gerontol.* 2011;14(4):731-42. ³Fonseca CC, Gama EF, Thurm BE, Pereira ES, Limongelli AMA, Miranda MLJ. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Rev bras geriatr gerontol.* 2012;15(2):353-64. ⁴Guidarini FCS, Schenkel IC, Kessler VC, Carvalho T, Benedetti TRB. Dança de salão: respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. *Rev bras cin des hum [online].* 2013;15(2):155-63.

Descritores: Dança; Idoso; Hipertensão.

Eixo II: Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde.