

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** A INFLUÊNCIA VITAL DA DANÇA DE SALÃO PRATICADA POR IDOSAS HIPERTENSAS

**Relatoria:** RAYANA PRISCILLA DOS SANTOS

Caio César Lira Cavalcanti

**Autores:** Livina Soraya dos Santos

Flávio Campos de Moraes

Anayres Silva de Lima

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Determinantes de vida e trabalho

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônico-degenerativa, com alta prevalência na população idosa e que tem sua evolução lenta e silenciosa. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2006) a HAS é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA) associada frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais. O tratamento dar-se-á através de terapia medicamentosa e não medicamentosa, sendo a atividade física e a alimentação saudável, destaques nessa terapêutica. Os exercícios aeróbicos promovem a redução dos níveis pressóricos, sendo indicados para a prevenção e tratamento da hipertensão arterial. As oficinas de dança de salão realizadas pelo projeto de extensão “Envelhecer com Qualidade”, oferecido pela UFPE/CAV, visa promover a interação, a troca de experiências, o entretenimento e a boa qualidade de vida a um grupo de idosas que apresentam diagnóstico médico confirmado de HAS. **OBJETIVO:** O presente estudo tem por objetivo, avaliar os benefícios gerados pela prática da dança de salão por idosas hipertensas participantes de um projeto de 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 extensão, que participam três vezes por semana de oficinas de dança de salão produzidas por extensionistas universitários na cidade de Vitória de Santo Antão - PE. **RESULTADOS:** Ao acompanhá-las durante as atividades físicas, percebe-se que a dança traz muitos benefícios para a vida destas; tanto em relação à saúde (controlando os níveis pressóricos) quanto no relacionamento sócio-cultural, promovendo uma boa qualidade de vida. A inserção das idosas no grupo de dança permite a troca de valores entre as mesmas, e entre a equipe que as assistem. **CONCLUSÃO:** Por fim, constata-se que a prática da dança de salão promove uma maior interação entre as idosas avaliadas, fazendo com que a interação social, propicie momentos de relaxamento, prazer e harmonia, necessários para elevar a autoestima e manter a qualidade de vida saudável aliada a terapia medicamentosa no controle da hipertensão arterial.