

## **A DANÇA COMO DISCIPLINA CURRICULAR E O CONTROLE DA HIPERTENSÃO**

Lorena Maria Vilela Alves  
Marinês Conceição Rieth Correa  
Bruna Sousa Fernandes  
Bianca Fernandes  
Débora Rodrigues  
Ana Paula Moreira de Sousa  
Flávia Ferreira Elias Lima  
UFG/CAJ  
Comunicação  
Educação, trabalho e movimentos sociais.

No projeto de extensão realizado pelo Curso de Educação Física do CAJ/UFG durante dez anos, “Viva em ação para o controle da Hipertensão”, além da extensão, proporciona também pesquisas na área da saúde relacionadas com atividade física e controle da pressão arterial em pacientes hipertensos. As doenças cardiovasculares constituem a maior causa de mortalidade no mundo ocidental. Por sua vez, a hipertensão arterial mesmo leve ou moderada eleva de modo importante a mortalidade. O sedentarismo é um dos fatores de risco de maior impacto, interferindo de modo direto na mortalidade das doenças cardiovasculares, e indiretos quando se considera que tem grande representação na síndrome metabólica e, portanto na hipertensão arterial e suas conseqüências. O objetivo desse trabalho é investigar a dança, trabalhada na grade curricular, como uma modalidade alternativa de atividade física para o controle e tratamento da doença. A pesquisa de campo vem sendo realizada com aproximadamente vinte e cinco pacientes dos projetos de extensão. A análise de dados acontece após a coleta dos mesmos. Através dessa pesquisa podemos perceber que a dança pode ser considerada uma forte aliada no controle da hipertensão, pois além de promover a prática da atividade auxilia na socialização do grupo onde geram laços de afetividade, podendo ainda discutir e relatar experiências pessoais sobre esta patologia.

Palavras-chaves: Dança, Atividade Física, Hipertensão.

Um dos eixos de sustentação da Universidade é a existência dos projetos de extensão desenvolvidos pelo curso de graduação, nos quais são produzidas informações e através destas surgem novas concepções, saberes, metodologias de trabalho em constante evolução, no intuito de expandir a Universidade e levá-la à comunidade. O curso de Educação Física do CAJ/UFG há onze anos realiza o projeto de extensão “Viva em ação para o controle da Hipertensão”. Sabemos que as doenças cardiovasculares constituem em uma das maiores causas de mortalidade no mundo. Conforme LESSA (1998) As doenças crônicas não-transmissíveis, dentre elas a hipertensão arterial, apresentaram um aumento significativo nas últimas décadas, sendo responsáveis por um grande número de óbitos em todo o país. Portanto, a hipertensão arterial mesmo leve ou moderada eleva de modo importante a mortalidade no mundo. Quando não tratada adequadamente, a hipertensão arterial pode acarretar graves conseqüências a alguns órgãos alvos vitais (CAR et al.,1998). Desse modo, a doença hipertensiva tem se constituído num dos mais graves problemas de saúde pública (CARVALHO,1998). De acordo com MARANHÃO et al.,(1988). O tratamento é baseado em três recursos, sendo: não-farmacológico, farmacológico e adesão do cliente ao tratamento. Sendo assim o tratamento da hipertensão arterial apresenta limitações na abordagem

representada pela falta de adesão ao tratamento como consequência de vários fatores: custo financeiro, efeitos colaterais dos fármacos num paciente previamente assintomático, falta de uma explicação adequada por parte do médico relativa às consequências da descontinuidade do tratamento, baixo nível sócio-cultural, etc.

O sedentarismo é um dos fatores de risco de maior prevalência, interferindo de modo direto na mortalidade das doenças cardiovasculares, e indiretos quando se considera que tem grande representação na síndrome metabólica e, portanto na hipertensão arterial e suas consequências. Desta forma é de suma importância dar ênfase ao tratamento não farmacológico, procedendo à implementação de modificações do estilo de vida para prevenção e controle dos níveis tensionais elevados, de preferência de forma multidisciplinar particularmente em hipertensos leves e moderados. Dentre essas medidas, vem-se destacando a prática regular de atividades físicas, componente importante na melhoria da qualidade de vida. Estudos constataram menor morbidade e mortalidade, por doenças do sistema cardiovascular, em indivíduos treinados fisicamente, com benefícios evidentes no subgrupo de hipertensos (LEWINGTON et al.,2002,VASAN et al.,2001).

As atividades que apresentam um maior resultado são as atividades aeróbicas, leves ou moderadas, elas podem ser recomendadas em todos os casos fundamentadas em numerosos trabalhos sistemáticos e de metanálise que oferecem amplo respaldo científico a este proceder. Sendo que um dos principais benefícios dessa prática seria a diminuição da atividade simpática.

A dança além de ser uma disciplina na grade curricular do curso de educação física, e uma opção de atividade física, aeróbica que auxilia no controle da hipertensão de forma notória. Pois a atividade física faz bem para o corpo e para a mente. (LABAN,R.,1990) vem dizer que a dança além de emagrecer, fortalece os músculos e aumenta a capacidade respiratória e cardíaca. Outro benefício é a correção da postura, melhorando dores e auxiliando em seu fortalecimento. Evitam-se, assim, futuros problemas na coluna, sendo assim uma grande aliada no controle desta patologia.

O objetivo desse trabalho é investigar a dança, trabalhada na grade curricular, como uma modalidade alternativa de atividade física para o controle e tratamento desta patologia.

## METODOLOGIA

O caminho percorrido para desenvolvimento deste trabalho, está respaldado pela pesquisa qualitativa amparada em todo o processo pelos levantamentos bibliográficos, observação e por meio do diálogo com os participantes. A pesquisa de campo foi realizada com aproximadamente vinte e cinco membros do projeto de extensão “Viva em ação para o controle da Hipertensão”, realizado no NUCEP (Núcleo de cultura pesquisa e extensão) na cidade de Jataí/GO. No NUCEP acontece o atendimento a comunidade, na quarta e sextas feiras, com duração de uma hora e meia, envolvendo várias atividades, dentre elas, brincadeiras, recreação, atividade aeróbica, ginástica localizada e dança na sua maioria.

Os encontros das atividades acontecem na sala de dança da Faculdade de Educação Física, sendo estas ministradas por quatro alunas monitoras do curso de Educação Física e duas alunas do curso de enfermagem. Nesses encontros além de atividade física, também é realizado palestras, cujo intuito é demonstrar para a comunidade em geral e também para os pacientes os benefícios da prática regular de atividade física associada ao tratamento médico e reeducação alimentar.

É um trabalho voltado especificamente à comunidade diabética e hipertensa mostrando-lhes a importância de manter uma vida ativa, para melhoria de suas capacidades físicas, emocionais e funcionais, acarretando assim uma melhor qualidade de vida. As palestras são realizadas pelos professores e acadêmicas monitoras envolvidos no projeto. Os materiais didáticos são fornecidos pela coordenação do curso de Educação Física, sendo estes: bolas, arcos, colchonetes, vídeo, aparelho de som, dentre outros que vierem a serem necessários.

O trabalho consta de observação do comportamento e participação dos pacientes nas atividades propostas e entrevista oral semi-estruturada realizada após as atividades. As atividades foram sugeridas pelos acadêmicos e bem aceitas pelos pacientes, pois além de aprender a dançar, eles se sentem motivados na realização dessa atividade.

A prática de atividade física regularmente nesse grupo tem sido uma forma de tratamento eficaz no controle desta patologia. A análise de dados aconteceu após a coleta dos mesmos onde houve a possibilidade de relacionar com a pesquisa bibliográfica.

## RESULTADOS

Tendo em vista que este é um trabalho que se encontra em andamento, o projeto “Viva em ação para o controle da hipertensão” tem ajudado todos os pacientes de forma bem grandiosa, pois o trabalho que é feito por meio da atividade física tem indicado alguns benefícios nos fatores sociais, psicológicos, econômicos e fisiológicos, acarretando concomitantemente uma qualidade de vida invejável, pois estes levam a promoção da saúde. Após as análises dos dados podemos observar que a participação assídua dos participantes, nas aulas tem feito com que haja uma diminuição significativa assim no uso de medicamentos, pois através das atividades eles conseguem controlar a sua pressão diminuindo assim também o número de internações, eles apresentam uma maior resistência às enfermidades decorrentes da idade e da doença.

## CONCLUSÃO

É papel fundamental da Universidade proporcionar projetos em diversas áreas do conhecimento, visando sempre comunicar à sociedade idéias sobre tecnologias e procedimentos adequados, testados e viáveis. Estes beneficiam a população, oportunizando o livre acesso às atividades nas quais possivelmente não ingressariam, caso houvesse custos, principalmente os participantes de menor poder aquisitivo.

Este programa de extensão está em desenvolvimento. Ele é cadastrado todos os anos na sua instituição de origem, ou seja, na Universidade Federal de Goiás. O mesmo procura relatar uma experiência que tem sido positiva na convivência universidade-comunidade, pois beneficia tanto acadêmicos (monitores dos projetos), em sua formação profissional, quanto pessoas que têm diabetes e hipertensão e que podem realizar atividades físicas com o acompanhamento adequado, algum dos participantes realizam atividade nesse programa desde a sua implantação ou seja cerca de onze anos de trabalhos realizado com parte de um grupo, todos os anos entram novos participantes, interessados pelo um novo estilo de vida, algum desses são trazidos pela família outros encaminhados pela a secretaria da saúde e até mesmo de vontade própria.

Algumas pesquisas foram e são realizadas todos os anos a partir destes projetos de extensão, para fins de elaboração do trabalho monográfico de final de curso

de alguns acadêmicos que, direta ou indiretamente, vivenciaram ou vivenciam as atividades desenvolvidas.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO F, TELAROLLI JUNIOR R, MACHADO JCCS. Uma investigação antropológica na 3ª idade: concepções sobre a hipertensão arterial. Cad Saúde Pública 1998

CAR MR, PIERIN AMG, AQUINO VLA. *Estudo sobre a influência do processo educativo no controle da hipertensão arterial*. Rev Esc Enferm USP, São Paulo, 1998

FRANK, A.A. Estudo antropométrico e dietético de idosos. Rio de Janeiro, 1996. 156p. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1996.

LABAN, R. Pares e grupos. In: \_\_\_\_\_. *Dança educativa e moderna*. 1ed. São Paulo: Cone, 1990

LESSA I, colaborador. *O adulto brasileiro e as doenças da modernidade: epidemiologia das doenças crônicas não transmissíveis*. São Paulo: Hucitec/ Rio de Janeiro: Abrasco; 1998.

LEWINGTON, S., Clarke, R., Qizilbash, N., Peto, R. & Collins, R. *Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality*. Lancet. (2002).

MARANHÃO, M. F. de C.; RAMIRES, J. A. F. *Aspectos atuais do tratamento da hipertensão arterial*. Arq. Bras. Cardiol., v. 51, p. 99-105, 1988.