

A INFLUÊNCIA DA DANÇA DE SALÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO NASF UNIDADE PARQUE CAPUAVA

Ângela Souza dos SANTOS, Dione Simoncini ARAUJO, Francisco José Fernandes de SENA, José Tavares de OLIVEIRA, Vânia Maria CRETUCCI

Faculdades Integradas Ribeirão Pires - Ribeirão Pires - São Paulo – Brasil.

Email: angelinhazinha@hotmail.com

Introdução: Em 24 de janeiro de 2008, com a Portaria Nº 154, o então ministro da saúde, José Gomes Temporão, autorizou a implantação dos NASFs - Núcleo de Apoio a Saúde da Família – nos municípios por todo o país, com o objetivo de promover a qualidade de vida da população brasileira. Este programa conta com a atuação do profissional da Educação Física graças a uma conquista do sistema CREF/CONFED. No município de Mauá o NASF existe a dois anos, atuando em conjunto com as USF – Unidades de Saúde da Família. A unidade do Parque Capuava, atende um público idoso feminino, que se encaixa nos padrões desejados para análise deste estudo, sendo assim esta unidade do NASF norteou esta pesquisa. Como forma de suavizar os sintomas causados pelo envelhecimento, podemos designar à prática das atividades ou exercícios físicos, neste caso a dança de salão, que pretende proporcionar uma melhora na consciência corporal no indivíduo. Espera-se que o trabalho físico tenha implicações expressivas na qualidade e na expectativa de vida visando amenizar os problemas decorrentes da idade. O exercício físico será direcionado a amenizar as três patologias de maior ocorrência no grupo: depressão, osteoporose e hipertensão. Outros fatores elencados no questionário como diabetes, calor repentino e alterações urogenitais, não foram utilizados como variáveis da pesquisa. **Objetivo:** O objetivo do trabalho é verificar se a dança de salão promove melhora da qualidade de vida nas pessoas idosas do NASF na unidade Parque Capuava. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi pesquisa exploratória em 38 mulheres com idades entre 56 a 68 anos, participantes do programa do NASF por um período de seis meses. A atividade praticada pelo grupo foi dança de salão, cuja carga semanal era de três sessões de uma hora por dia em dias intercalados. A forma de avaliação foi através de questionário aplicado antes do período analisado e posterior ao tempo decorrido dos seis meses de aula para as duas primeiras patologias, para hipertensão foi aferida a PA. A análise estatística realizada foi descritiva dos dados através das médias aritméticas do percentual de melhora individual. **Resultados:** Os resultados foram: Osteoporose- análise da capacidade de locomoção e incidência de dor, apresentou melhora em 27% dos casos. Depressão- avaliada a disposição para as atividades rotineiras, chegando a resultados positivos em 78% dos casos e Hipertensão- houve melhora na estabilidade da PA em 56% dos casos. **Conclusão:** Conclui-se com os estudos que os desconfortos e limitações causados pelo envelhecimento podem ser minimizados pela inserção de atividades físicas através da dança de salão compatíveis com a condição fisiológica das mulheres nesta faixa etária. A melhoria observada após o período de estudo demonstra uma visível relação entre qualidade de vida e exercício físico, destacando-se o percentual de melhora do indicador depressão.

Palavras Chaves: Saúde, Idosas, NASF.