

MOVIMENTOS RÍTMICOS E EXPRESSIVOS EM IDOSAS  
HIPERTENSAS: UMA ATIVIDADE DANÇANTE HIPOTENSORA PÓS-  
EXERCÍCIO

Francisco Eric Vale de Sousa<sup>1</sup>  
Thiago dos Santos Rosa<sup>2</sup>  
Marilda Teixeira Mendes<sup>3</sup>  
Yoranny Raquel Castro de Sousa<sup>4</sup>  
Tânia Mara Vieira Sampaio<sup>5</sup>  
Milton Rocha de Moraes<sup>6</sup>

*PALAVRAS-CHAVE: lúdico 1; dança 2; hipertensão 3.*

## INTRODUÇÃO

Brincar não é apenas é uma tarefa infantil, ligada unicamente a crianças. Ela pode está presente também no cotidiano de um indivíduo em qualquer idade. Se bem observamos a brincadeira está contida na rotina diária, visto que todos nós, seres humanos, necessitamos de meios para nos manifestarmos e transbordarmos nossos sentimentos. A esse respeito, a brincadeira pode ser uma alternativa que possibilita essa comunicação do meio interior para o meio exterior (CARDIA, 2011).

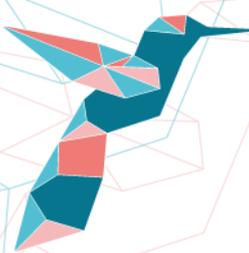
Ademais, esse meio de comunicação, a brincadeira, também pode ser uma alternativa educativa, capaz de possibilitar uma compreensão e construção de hábitos saudáveis que podem ajudar a melhorar a qualidade de vida de quem a pratica. Uma melhoria até nos indivíduos que adquiriram patologias ao longo do seu processo de envelhecimento devido ao sedentário (CARDIA, 2011; DELBIN, et al., 2010).

É bem documentado que a maioria dos idosos não tiveram durante a sua vida juvenil, uma educação voltada para a qualidade de vida, e muitos deixaram de aderir condições para manutenção da saúde, como, por exemplo, a prática regular de atividade física. Essa ausência de atividade física ocasiona uma série de alterações psicológicas e fisiológicas na saúde e no bem-estar desta população. Entre as diversas desordens geradas pelo sedentarismo, pode ser observado que às doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, é a que mais atinge está população, diminuindo a sua capacidade funcional e extinguindo a sua condição de viver plenamente (MARTINS, 2010).

A atividade física promove efeitos fisiológicos favoráveis aos seus praticantes, entre eles podemos citar a resposta hipotensora pós-exercício. Este fenômeno tem relevância clínica uma vez que a realização de uma única sessão de exercícios físicos aeróbios ou de força é capaz de reduzir os níveis pressóricos por horas e, até dias em pacientes hipertensos.<sup>4</sup> No entanto, pouco se sabe dos efeitos da dança com caráter lúdico sobre o sistema cardiovascular, principalmente, em idosas (PAIVA, et al., 2010; SCHENKEL, et al., 2011).

Nesse sentido, o estudo proporcionou a um grupo de mulheres idosas hipertensas, uma atividade física com movimentos dançantes, de caráter lúdico e prazeroso, realizada com coreografias fáceis e brincadeiras, na qual o jogo e a recreação estiveram fortemente presentes. E usando como ferramenta a expressão corporal induzida pela dança e a música.

Contudo, o objetivo do presente estudo foi verificar se brincadeiras lúdicas presentes em uma sessão de dança é capaz de reduzir os níveis pressóricos de idosas hipertensas.



## METODOLOGIA

O mecanismo de intervenção foi realizado por meio da aplicação da dança, uma prática de caráter lúdico, tratada neste trabalho como uma atividade física. E para tanto, a pesquisa contou com a participação voluntária de 20 mulheres idosas (> 60 anos) e hipertensas ( $\geq 140/90$  mmHg; pressão arterial sistólica e diastólica, respectivamente) do Centro de Saúde do setor “O”, Ceilândia – DF. As idosas foram submetidas a uma sessão de dança com duração média de 50 minutos. A pressão arterial e a frequência cardíaca foram mensuradas em repouso e pós-exercício nos tempos: 0, 5, 10, 15, 30 e 60 minutos. Para verificação dos parâmetros cardiovasculares foi usado um aparelho eletrônico automático oscilométrico (3A BP 1PC, microlife, Suíça), devidamente validado, conforme descrito por Moraes et al., 2012 (PAIVA, et al., 2010).

Para possibilitar uma melhor fidelidade aos dados obtidos, realizamos a padronização alimentar, dosagens bioquímicas (lactacidemia), bem como oportunizamos as idosas a participar de uma sessão ‘controle positivo’ com uma atividade aeróbia moderada, ou seja, uma participação efetiva na realização de caminhada em uma esteira ergométrica, com a mesma intensidade e tempo médio apresentado durante a dança. Desta maneira, possibilitou uma comparação das respostas cardiovasculares nas duas atividades físicas, para que dessa forma pudesse ser verificado às contribuições desta proposta de atividade física em comparação a caminhada, uma das atividades físicas mais recomendadas para esta população.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO

A intervenção da dança em mulheres idosas diminuiu significativamente a pressão arterial sistólica 30 minutos após o término da sessão em análise intra-grupo comparado ao período de repouso, tanto em análise absoluta quanto em delta ( $P < 0,05$ ; ANOVA *two-way* de medidas repetidas). Não houve diferença na comparação entre grupos ( $P > 0,05$ ), dança versus caminhada. Não houve efeito do grupo e interação grupo x tempo ( $P > 0,05$ ), havendo apenas efeito do tempo ( $P < 0,05$ ), hipotensão pós-exercício. Não houve diferenças nas comparações entre e intra-grupos para a pressão arterial diastólica e média ( $P > 0,05$ ). Houve um aumento significativo da frequência cardíaca ao término da sessão para ambos os protocolos ( $P < 0,05$ ). A lactacidemia foi maior ao término da sessão de dança ( $P < 0,05$ ), sem alteração significativa na caminhada.

## CONCLUSÕES

Os dados demonstraram que uma única sessão de dança com caráter lúdico, envolvendo jogos e brincadeiras com intensidade leve a moderada, foi um estímulo fisiológico suficiente para promover uma hipotensão pós-exercício, reduzindo os níveis pressóricos de mulheres idosas hipertensas.

## REFERÊNCIAS

1. CARDIA, J. A. P. A importância da presença do lúdico e da brincadeira nas séries iniciais: um relato de pesquisa. *Revista Eletrônica de Educação*. Ano V. n.9, 2011.
2. DELBIN, M. A.; MORAES, C. ; ZANESCO, A. Efeito do exercício por dança na pressão arterial de mulheres hipertensas. *Rev Bras Hipertens* v.11 n4 p 267-269, 2004.



3. MARTINS, M. P. S. C.; GOMES, A. L. M.; MARTINS, M. C. C.; MATTOS, M. A.; FILHO, M. D. S.; MELLO, D. B.; DANTAS, E. H. M. Consumo Alimentar, Pressão Arterial e Controle Metabólico em Idosos Diabéticos Hipertensos. *Rev Bras Cardiol*.v.23 n.3 p.162-170, 2010.
4. MORAES MR, BACURAU RF, SIMÕES HG, CAMPBELL CS, PUDO MA, WASINSKI F, PESQUERO JB, WÜRTELE M, ARAUJO RC. Effect of 12 weeks of resistance exercise on post-exercise hypotension in stage 1 hypertensive individuals. *J Hum Hypertens*. 2012 Sep;26 n. 9 p.533-9, 2011
5. PAIVA, A. C. S. et al. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento! *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v. 15 n.1, 2010
6. SCHENKEL, I. C.; BUNDCHEN, D. C.; QUITES, M. P.; SANTOS, R. Z.; SANTOS, M. B.; CARVALHO, T. Comportamento da pressão arterial em hipertensos após única sessão de caminhada e de dança de salão: estudo preliminar. *Rev. Bras Cardiol*.v.24 n. 1 p. 26-32, 2011

#### FONTE DE FINANCIAMENTO

Financiamento próprio.

---

<sup>1</sup>Mestrando em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Bolsista PROSUP/CAPES. ([ericvale1@hotmail.com](mailto:ericvale1@hotmail.com))

<sup>2</sup> Doutor em Medicina Translacional pela Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP. ([thiagoacsdkp@yahoo.com.br](mailto:thiagoacsdkp@yahoo.com.br))

<sup>3</sup>Doutorando em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Bolsista PROSUP/CAPES. ([mteixeiramendes@yahoo.com.br](mailto:mteixeiramendes@yahoo.com.br))

<sup>4</sup> Doutorando em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília ([iorannyraquel@gmail.com](mailto:iorannyraquel@gmail.com))

<sup>5</sup> Doutora em Ciências Sociais e Religião pela UMESP. ([taniamara\\_sampaio@hotmail.com](mailto:taniamara_sampaio@hotmail.com))

<sup>6</sup> Doutor em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP ([mrmoraes@usp.br](mailto:mrmoraes@usp.br))