

Fabiana Nigido Mendonça Galleta e Vera Aparecida Madruga <sup>2</sup>

(1) Bolsista PIBIC/CNPq/SAE FEF/UNICAMP, (2) Docente Graduação FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil.

Palavras Chave: Qualidade de Vida, Idosos, Dança de Salão

## INTRODUÇÃO

A partir do avanço tecnológico e da medicina houve um aumento na expectativa de vida da população. Fatores como a facilidade ao acesso das informações, projetos de prevenção a doenças, desenvolvimento do saneamento básico, melhores condições de trabalho e o consumo adequado dos alimentos auxiliaram paralelamente a essa mudança do perfil da população, sendo possível inferir que houve, portanto, uma melhora na qualidade de vida das pessoas; estimulando assim, o aumento de pesquisas relacionadas à terceira idade.

## OBJETIVO

Analisar a repercussão de um programa de Dança de Salão de 16 semanas na Qualidade de Vida de Pessoas Idosas.



## MATERIAL E MÉTODOS

Participaram 22 indivíduos de ambos os sexos, sendo: 12 mulheres e 10 homens, na faixa etária de 52 a 67 anos. Após serem esclarecidos os riscos, benefícios e as características do projeto, os voluntários foram informados de que teriam que trazer exames clínicos gerais para que pudéssemos avaliar as condições de saúde como: ausência de doença isquêmica do miocárdio, obesidade mórbida, diabetes mellitus e hérnia de disco. Foi aplicado antes e depois do programa de dança de salão um questionário elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL-bref) que é composto por 26 questões de múltipla escolha e aborda pontos como qualidade de vida, satisfação com a saúde, auto-imagem, questões financeiras, relações sociais, acesso a serviços e sensações ligadas a humor. As questões são divididas por 4 domínios distintos: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais.

## RESULTADOS

Os dados obtidos mostraram que ocorreu um aumento percentual em relação aos quatro domínios, tanto para os homens quanto para as mulheres estudadas.

No domínio físico, o percentual para os homens foi de: 76,79% para 82,50%, para as mulheres foi de: 75,89% para 83,93%.

No domínio psicológico, aumento para os homens de 4, 16%, e para as mulheres foi de 3, 81%.

No domínio meio ambiente, o aumento foi de: 66,56% para 72,81% para os homens e de 73,18% para 78,18% para as mulheres.

No domínio relações sociais, os valores percentuais para os homens foi de 75,83% para 80,83%, e para as mulheres foi de 69,44% para 76,39%, como pode ser visualizado nas figuras 1 e 2.

FIGURA 1- RESULTADOS HOMENS

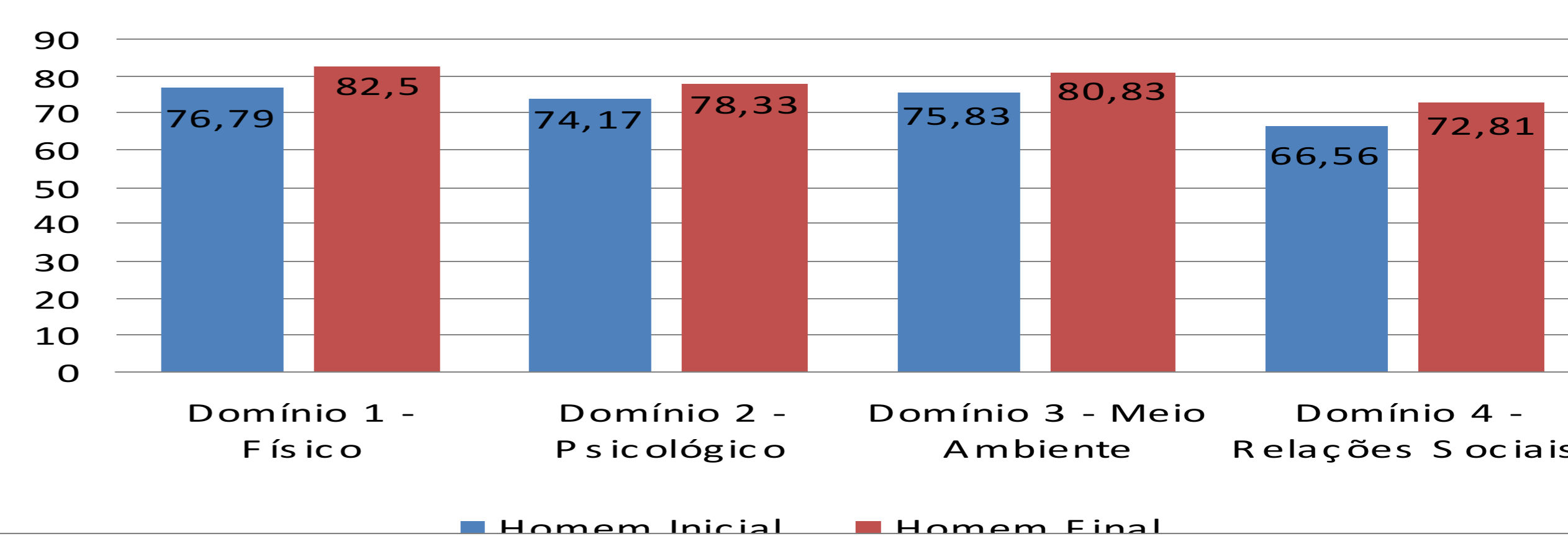
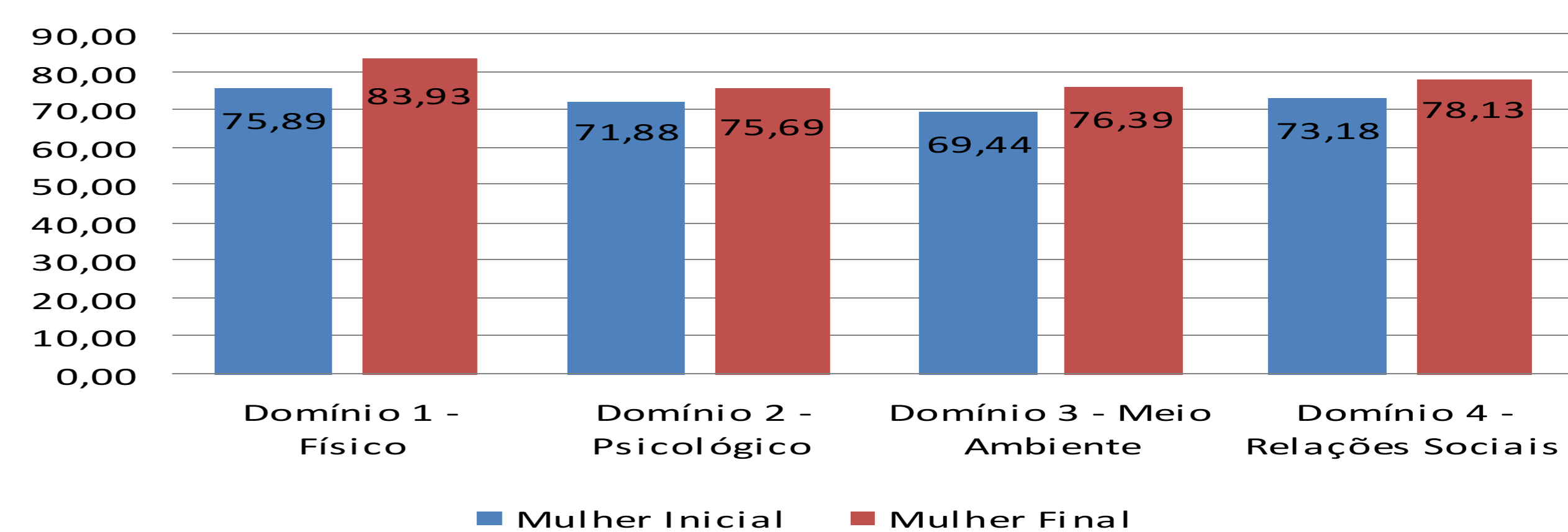


FIGURA 2- RESULTADOS MULHERES



## CONCLUSÕES

Através dos resultados obtidos foi possível inferir que a dança de salão trouxe benefícios importantes em termos de qualidade de vida a todos participantes idosos participantes da dança de salão.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACMS's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 6th ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 2000. 368p.
- FLECK, M.P.A. **WHOQOL ABREVIADO** Programa de Saúde Mental Organização Mundial da Saúde-Genebra. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol12.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2007.
- FREITAS, E.V. et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física no Idoso. In: FREITAS, E.V. et al. **Tratado de geriatria e gerontológica: atividade física no idoso**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2002. Cap. 103, p. 860, 861.
- GEIS, P.P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- NERI, A.L. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993.
- OKUMA S.S. **O idoso e atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.