



## EFEITOS DA PRÁTICA DE DANÇA SÊNIOR NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS

Reisa Cristiane de Paula Venancio <sup>1</sup>

José Luiz Riani Costa <sup>2</sup>

Gisele Maria Schwartz <sup>3</sup>

Uma das alterações comuns no processo de envelhecimento é a diminuição da capacidade funcional das pessoas idosas, se destacam as alterações no padrão de marcha, diminuição da força muscular e comprometimento do equilíbrio. A prática de atividade física regular tem demonstrado ser uma estratégia eficaz para prevenir ou minimizar a incapacidade funcional. A dança é uma modalidade de atividade física que frequentemente é bem aceita pela população idosa, a Dança Sênior (DS) utiliza músicas folclóricas de diferentes povos para desenvolver coreografias padronizadas, as quais estimulam diferentes componentes das capacidades funcional e cognitiva de quem a pratica. Esse estudo teve por objetivo verificar o efeito da prática de DS na capacidade funcional. Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, com intervenção de DS por 12 semanas - 24 aulas, com duração de uma hora cada, a amostra foi não probabilística, composta por 21 pessoas idosas, distribuídas em Grupo Controle (GC) (N=8) e Grupo de DS (GDS) (N=13), 95,24% eram mulheres; a faixa etária entre 60 e 69 anos foi a mais frequente, 33,33% tiveram episódio de quedas no período de um ano anterior a prática; 19,05% eram diabéticos e 38,10% eram hipertensos. Para avaliação da capacidade funcional foi utilizado, no momento pré e pós intervenção, a Bateria de Testes de Aptidão Funcional para Idosos (Fullerton), a qual avalia a flexibilidade do segmento inferior, flexibilidade de ombro, resistência da força de membro superior, resistência de força de membro inferior, agilidade e equilíbrio dinâmico e a resistência aeróbia/habilidade de andar. Para análise estatística foi utilizado o programa computacional: *The SAS System for Windows (Statistical Analysis System)*, versão 9.2. SAS Institute Inc, 2002-2008, Cary, NC-USA e o nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%, ou seja,  $p < 0.05$ . A análise comparativa entre os grupos (GC e GDS) permitiu identificar diferenças estatisticamente significativas entre os

---

<sup>1</sup> Mestre em Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista - SP., [reisacristiane2@hotmail.com](mailto:reisacristiane2@hotmail.com);

<sup>2</sup> Doutor em Saúde Coletiva, Universidade Estadual de Campinas - SP., [josecosta@claretiano.edu.br](mailto:josecosta@claretiano.edu.br);

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Universidade de São Paulo - SP., [gisele.schwartz@unesp.br](mailto:gisele.schwartz@unesp.br).



grupos, em alguns componentes da capacidade funcional: flexibilidade do segmento inferior ( $p=0,002$ ), resistência aeróbia/habilidade de andar ( $p=0,034$ ), agilidade e equilíbrio dinâmico ( $p=0,006$ ). Os resultados demonstram que houve melhor desempenho, nas variáveis acima citadas, no GDS quando comparado ao GC, pós intervenção. Conclui-se que a prática da DS pode ser uma estratégia benéfica para a melhoria e manutenção da capacidade funcional de pessoas idosas.