



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### Título: A DANÇA COMO PROVIDORA NO DESENVOLVIMENTO DE ASPECTOS MOTORES, COGNITIVOS E SOCIAL DE MULHERES ADULTAS E IDOSAS

Viviane Emanuela Menezes Pedrosa <sup>1</sup>

Terezinha de Jesus Dantas Soares <sup>2</sup>

Reinaldo Roberto Correia de Lima <sup>3</sup>

Janiery Raissa Felicio da Silva <sup>4</sup>

Sandra Barbosa da Costa <sup>5</sup>

Universidade Federal da Paraíba <sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>

Área Temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

O Relato de Experiência objetiva descrever a melhora no desenvolvimento motor, cognitivo e social de mulheres praticantes das aulas de dança pré-coreografada associada ao circuito de treinamento Curves® na cidade de João Pessoa - PB. A Curves é uma rede de academia para mulheres de todas as idades, com equipamentos de resistência hidráulicas no qual oferece um plano completo de atividade física – com atividades cardiovasculares (aeróbica) e de força (musculação) em apenas 30 minutos. Em outubro de 2012, a dança foi incorporada ao Circuito em horários definidos duas vezes por semana com duração de 15 minutos no primeiro mês e no segundo em diante passando para 20 minutos de duração, onde as alunas puderam optar por participar da dança, do circuito ou de ambas as atividades. Inicialmente a dança surgiu com objetivo de ser uma atividade aeróbica extra que fosse ao mesmo tempo eficiente e divertida, entretanto, observou-se que esses não foram os únicos benefícios alcançados. A princípio a adesão superou as expectativas, uma vez que o perfil das alunas era de mulheres adultas, de meia idade e idosas. Durante as primeiras aulas de dança as alunas demonstraram dificuldades em

relação à coordenação motora, o ritmo e a interação social, mesmo com coreografias de movimentos básicos de dança de vários ritmos. Em decorrência das atividades, o nível de dificuldade coreográfica aumentou gradativamente, bem como sua duração passando para 30 minutos. Com o acompanhamento contínuo do desempenho das praticantes, foi possível identificar a evolução das habilidades motoras, a desinibição dos movimentos e a sociabilização entre as mesmas. Os benefícios como à melhora na capacidade cardiorrespiratória, redução do percentual de gordura e diminuição da circunferência abdominal também foram bastante visíveis nas avaliações físicas mensais. Por meio dessas observações conclui-se que são inúmeros os benefícios tanto individuais quanto coletivos que a dança juntamente com o treinamento em circuito promovem para mulheres adultas e idosas, sendo bastante perceptíveis nas alunas mais assíduas, principalmente aquelas que participavam das sessões de dança sempre nos mesmos horários.