

Programa Sistematizado de Dança Sênior[®]: efeitos nos membros inferiores de pessoas adultas e idosas

Venancio, R. C. P.; Schwartz G. M.

LEL-Laboratório de Estudos do Lazer - DEF/IB/UNESP-Rio Claro/SP.

A marcha ou deambulação consiste no deslocamento do indivíduo no ambiente, na posição bípede, com postura e estabilidade adequadas, gerando pouco gasto energético. O envelhecimento pode causar alterações do padrão da marcha, por meio de perda progressiva da massa muscular e da diminuição da força dos membros inferiores, podendo levar à incapacidade ou aumentar o risco para quedas, sendo de extrema importância a prática regular de atividades físicas, como coadjuvante na diminuição desses efeitos. Dentre as diversas modalidades de atividade física, a Dança Sênior[®] (DS) tem se difundido como uma opção prazerosa entre pessoas adultas e idosas no Brasil, no entanto, pouco se sabe sobre os efeitos dessa prática nos membros inferiores dos seus praticantes. Esse estudo, de natureza quantitativa, teve por objetivo, analisar o efeito de um Programa Sistematizado de DS (PSDS) na resistência aeróbia, na força e na resistência muscular dos membros inferiores de pessoas adultas e idosas praticantes de DS. Trata-se de uma pesquisa exploratória, da qual participou uma amostra intencional de 25 indivíduos, com idade média de 65,80 ($\pm 7,93$) anos, moradores no município de Araras-SP. Os participantes foram divididos em dois grupos, um grupo controle não praticante de DS (GC) e um grupo de intervenção (GDS) participantes do PSDS, composto por 24 aulas de DS. As aulas ocorreram durante 12 semanas, distribuídas em duas vezes por semana, com duração de uma hora, em dias não consecutivos. Para caracterizar os participantes, foi utilizado um Questionário de Dados Cadastrais e Anamnese; para avaliar a resistência aeróbia, utilizou-se o *Teste de Marcha Estacionária de dois minutos* (TME) e para avaliar a força e a resistência muscular dos membros inferiores, utilizou-se o *Teste de Levantar e Sentar na cadeira* (TSL), nos momentos pré e pós DS. 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 $p < 0,05$. O *teste de Wilcoxon* apontou diferença significativa entre as avaliações pré e pós PSDS no resultado do TME (aumento do número médio de marcha no GDS, de 168,63 para 171,88 elevações de pernas, $P = 0,026$). A ANOVA para medidas repetidas apontou diferenças significativas nos escores do TME ($P = 0,004$) na comparação entre o GC e o GDS pré e pós intervenção, não foram encontradas diferenças significativas para o TSL do GC e do GDS. Os resultados demonstraram que a participação em um PSDS com duração de 12 semanas, promoveu um melhor desempenho dos participantes do GDS, na fase pós intervenção, no TME. Esses dados permitem sugerir que a prática regular de DS deve ser indicada para a manutenção e melhoria da resistência aeróbia dos membros inferiores de pessoas adultas ou idosas, podendo ser implantada no âmbito das Políticas Públicas para essa população. Apoio CAPES.

E-mail: reisacristiane2@hotmail.com