

A PRÁTICA DA DANÇA COMO PROMOÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS

Cíntia Rodrigues de Oliveira ¹

Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz²

O processo de envelhecimento pode influenciar diretamente aspectos de saúde, de forma a comprometer domínios da capacidade funcional, como exemplo, a diminuição da força dos músculos esqueléticos e respiratórios, comprometendo negativamente o desempenho das atividades da vida diária dos idosos. No processo de senescência, podem ser incluídos a perda de massa magra e força muscular, inclusive, em idosos considerados saudáveis, além de, ocasionar o aumento da dependência e diminuição de funcionalidades. Entretanto, sabe-se que a prática regular de atividade física ou exercícios pode retardar esse declínio fisiológico, mesmo quando iniciada em uma fase tardia de vida. Nesse sentido, a dança se apresenta como uma prática efetiva que propicia diversos benefícios na saúde do idoso, dentre eles, destacam-se melhorias no aspecto cardiovascular, por ser uma atividade predominantemente aeróbica, manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio e potência. Objetivando compreender a contribuição da dança para o idoso, foi realizada uma revisão integrativa nas bases de dados Scielo e Periódicos da Capes com os termos: idoso, “atividade física” e dança, com os critérios de inclusão: últimos 10 anos, português, somente artigos, filtrados através da leitura dos títulos, resumos e na íntegra, totalizando 4 estudos elegíveis. O estudo de Albuquerque e colaboradores (2013) fez um comparativo sobre a capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre 46 idosas (60 a 70 anos) praticantes de hidroginástica e dança por, no mínimo, um ano (3x por semana, 45 minutos de aula). Notou-se que as idosas que praticavam dança obtiveram maior força muscular inspiratória e percorreram maior distância no Teste de Caminhada de 6 minutos, quando comparadas às praticantes de hidroginástica. Já Guimarães e colaboradores (2011) mostraram que a dança de salão adaptada para idosas (n= 18), com, aproximadamente, 66 anos, contribuiu para diminuir o nível de ansiedade, adequar a pressão expiratória máxima e melhorar a cirtometria (expansibilidade torácica) em nível

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da UNIFIMES. Email: cinthiarodrigues09.cr@gmail.com

² Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

basal, levando a uma melhor dinâmica ventilatória. Oliveira e colaboradores (2020) concluíram em seu estudo que a prática de dança é capaz de promover efeitos protetores sobre o equilíbrio estático e funcional em idosos. Enquanto Costa, Souza e Amparo (2018), com 9 idosos de uma instituição de longa permanência, concluíram que um programa de dança para esses sujeitos pode contribuir para melhoria de aspectos sociais e estado geral de saúde, sendo estes quesitos de suma importância para a melhoria da qualidade de vida deste público. Observa-se que a dança se apresenta como uma prática efetiva contra a senilidade e a senescência, pois como corroborado pelos autores, ela favorece a melhoria das condições respiratórias, equilíbrio estático e funcional e o estado geral de saúde desses idosos. Em conclusão, observa-se que a dança é uma ótima forma de exercício físico que beneficia a qualidade de vida e a funcionalidade dos idosos que a praticam.

Palavras-chave: Idoso; Dança; Atividade Física.