

# DANÇA SÊNIOR: EFEITOS SOBRE ASPECTOS FISICO-FUNCIONAIS DE IDOSOS

Tainá Pesente<sup>1</sup>, Miriam Salete Wilk Wisniewski<sup>2</sup>

## Resumo

Nos últimos tempos, observa-se um aumento da expectativa de vida da população idosa, diante dessa realidade e cientes do aumento das doenças crônico-degenerativas, estratégias são necessárias para manter a população idosa ativa. A dança sênior pode auxiliar em aspectos físicos, sociais e psicológicos dos idosos, motivo pelo qual este estudo visou avaliar seus efeitos sobre a qualidade de vida, flexibilidade, lateralidade, agilidade e equilíbrio dinâmico e dor de idosos. A amostra foi composta por 12 idosas, integrantes de um grupo de idosos de um bairro em Erechim. Como instrumentos de pesquisa foram utilizados o Questionário SF-36, o teste de *Finger-floor*, teste de Ir e Vir - 2,44m, o teste de lateralidade e a Escala de avaliação de desconforto corporal descrita por Corlett. Os resultados demonstraram melhora estatisticamente significativa de seis quesitos do Questionário SF-36, melhora significativa da flexibilidade ( $p=0,006$ ), agilidade e equilíbrio dinâmico ( $p<0,0001$ ), melhora global da intensidade da dor, diminuição da lateralidade cruzada e melhora do perfil lateral dos idosos. Conclui-se que a dança sênior é um meio eficaz para a melhora da qualidade de vida, prevenção de quedas, diminuição das dores corporais e tem a capacidade de estimular a organização funcional do sistema nervoso central, que para essa população significa a realização de movimentos coordenados e com melhor equilíbrio, assim melhorando a autonomia do idoso.

**Palavras-chave:** Idosos, dança sênior, qualidade de vida.