



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

CIBELE DA ROCHA SANTOS

**AVALIAÇÃO DO EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS DO
MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CIBELE DA ROCHA SANTOS

**AVALIAÇÃO DO EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS DO
MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador(a): Flávio Campos de Moraes

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

Catálogo na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Lúcia F. dos Santos, CRB-4/2005

S237a Santos, Cibele da Rocha

Avaliação do efeito da dança no equilíbrio de idosas do município de Vitória de Santo Antão/PE/ Cibele da Rocha Santos. - Vitória de Santo Antão, 2022.

30 f.

Orientador: Flávio Campos de Moraes.

TCC (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2022.

Inclui referências e anexos.

1. Dança. 2. Exercício físico. 3. Envelhecimento I. Moraes, Flávio Campos de (Orientador). II. Título.

793.30846 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE - 021/2022

CIBELE DA ROCHA SANTOS

**AVALIAÇÃO DO EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS NA CIDADE
DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 13/04/2022.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Ms. Flávio Campos de Moraes (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dra Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Anderson Apolônio da Silva Pedroza (Examinador Externo)
Centro Universitário Facol - UNIFACOL

AGRADECIMENTOS

Agradeço a primeiramente a Deus por me guiar até aqui, a meu pai que mesmo não estando mais conosco, seus conselhos permanecem comigo sempre e sei que estaria orgulhoso, aos demais familiares e amigos que acreditam no meu potencial e me apoiam. Ao meu professor orientador Flávio Campos que me foi parceiro na jornada deste estudo e aos demais professores da UFPE-CAV que foram importantes e agregaram em minha formação.

RESUMO

Com o avançar da idade é comum o corpo humano sofrer mudanças fisiológicas que acontecem gradativamente, que podem levar a um maior risco de quedas na terceira idade, com isso é importante este público se manter ativo para diminuir estes riscos. Este trabalho tem o objetivo de analisar os efeitos da dança no equilíbrio em idosas acima de 60 anos fisicamente ativas participantes do projeto de dança Envelhecer com Qualidade na cidade de Vitória de Santo Antão - PE, tendo como instrumento a Escala de Equilíbrio de Berg e pelo Teste Ir e Vir 2,44. Trata-se de um estudo quantitativo com delineamento transversal. O resultado deste estudo mostra que o grupo Experimental obteve melhor desempenho comparado ao Grupo Controle, sendo assim percebe-se que as sessões de dança possuem efeitos positivos no equilíbrio de seus praticantes, consequentemente melhorando a qualidade de vida dos mesmos. Percebe-se que é importante a terceira idade se manter ativa para diminuir os riscos de quedas, com isso é considerável a importância de existir mais projetos e programas voltados para os idosos, além de que é importante que estes estímulos sejam adotados desde a infância nas aulas de educação física para que consequentemente se tornem adultos e idosos mais saudáveis.

Palavras-chave: equilíbrio; exercício físico; dança; envelhecimento.

ABSTRACT

With advancing age, it is common for the human body to undergo physiological changes that happen gradually, which can lead to a greater risk of falls in old age, so it is important for this public to remain active to reduce these risks. This work aims to analyze the effects of dance on balance in physically active elderly women over 60 years old participating in the dance project Envelhecer com Qualidade in the city of Vitória de Santo Antão, using the Berg Balance Scale and the Go Test as an instrument. and Vir 2.44. This is a quantitative study with a cross-sectional design. The result of this study shows that the Experimental group had better performance compared to the Control Group, so it is clear that the dance sessions have positive effects on the balance of its practitioners, consequently improving their quality of life. It is noticed that it is important for the elderly to remain active to reduce the risk of falls, with this the importance of having more projects and programs aimed at the elderly, and it is important that these stimuli are adopted from childhood in physical education classes so that they can become healthier adults and seniors.

Keywords: balance; physical exercise; dance; aging.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Envelhecimento	10
2.2 Equilíbrio e seus conceitos	10
2.3 Desequilíbrio e riscos de quedas	11
2.4 A dança como exercício físico	11
2.5 A dança como melhoria no equilíbrio.....	12
3 OBJETIVOS.....	14
3.1 Objetivo Geral.....	14
3.2 Objetivos Específicos	14
4 METODOLOGIA	15
4.1 Caracterização da pesquisa	15
4.2 População	15
4.3 Sessões de Dança	15
4.4 Testes de Equilíbrio	16
4.5. Análise estatística	17
5 RESULTADOS.....	18
6 DISCUSSÃO	20
7 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS.....	22
ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	24
ANEXO B – APROVAÇÃO CEP	26

1 INTRODUÇÃO

O segmento social que mais cresce no mundo é o de pessoas com mais de 60 anos, e este aumento demanda consequências para a saúde pública. Por isso, tem se pensado cada vez mais nas condições em que essa população envelhece, devido ao aumento do número de doenças recorrentes nesse público (VIRANI *et al.*, 2021). O envelhecimento está associado a importantes alterações fisiológicas, morfológicas e psicológicas que contribuem para a perda da capacidade funcional e autonomia (NOVAIS *et al.*, 2022).

Com o passar dos anos é natural do ser humano ter suas capacidades comprometidas como consequências do envelhecimento, ele pode afetar o sistema nervoso central além da diminuição dos reflexos adaptativos, o que pode levar a apresentar desequilíbrios, tonturas e consequente quedas (RUWER; ROSSI; SIMON, 2005).

As quedas muitas vezes ocasionam fraturas, problemas com mobilidade, podendo afetar o psicológico dos idosos apresentando medo após as enfermidades trazidas pelas quedas, diante disso poderá ocorrer uma diminuição de sua autonomia social e atividades diárias (RUWER; ROSSI; SIMON, 2005).

Entendido como uma atividade estruturada, comumente supervisionada, e realizada com objetivo de manter ou melhorar o nível de aptidão física ou saúde. O Exercício Físico (EF) propicia benefícios à saúde do idoso, mantendo a independência funcional e atenuando a degeneração provocada pelo envelhecimento nos domínios físico, psicológicos e sociais (SCARABOTTOLO *et al.*, 2017; SANG-HO *et al.*, 2017).

O Exercício Físico induz alterações metabólicas no organismo, levando à ativação de mecanismos adaptativos que visam estabelecer um novo equilíbrio dinâmico. Uma das mudanças mais significativas nesse sentido ocorre no tecido muscular, no qual o aumento da demanda energética após o exercício gera uma maior utilização de oxigênio pelas mitocôndrias (SORRIENTO *et al.*, 2021).

Apesar de várias evidências na literatura assinalarem os efeitos do EF na saúde humana, a escolha do tipo de atividade deve ser cuidadosa quando envolve públicos especiais, como no caso de idosos. É importante que o tipo de exercício seja prazeroso, e que atenda às aspirações do usuário, objetivando uma maior adesão ao programa (ACMS, 2011).

A maioria dos protocolos experimentais que utilizam exercícios que propicia benefícios ao equilíbrio de idoso prescreve exercícios como pilates, yoga, Tai chi ou alongamento postural (SANG-HO *et al.*, 2017). No entanto, são escassos os estudos que investigaram os efeitos da dança no equilíbrio de idosos.

Portanto, a escolha da dança nesta pesquisa, está centrada na adesão do idoso, pois se trata de uma atividade lúdica que estimula a autoconfiança e melhora a socialização das pessoas, em especial o indivíduo idoso, facilitando o controle das patologias e principalmente, melhorando a qualidade de vida.

A dança é uma atividade rítmica sensoriomotora complexa que compreende equilíbrio, interação social, emoções, estimulação acústica e experiência musical, podendo proporcionar ao indivíduo força muscular, estética corporal e auto estima, através dos movimentos realizados pela atividade (MENG *et al.*, 2019).

Nesse contexto, esta pesquisa busca responder o seguinte questionamento: Qual o efeito da prática orientada de dança no equilíbrio de idosas?

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Envelhecimento

O envelhecimento faz parte de um processo natural e mundial e irreversível, onde todos nós iremos passar por este processo, no Brasil é considerada uma pessoa idosa a partir dos 60 anos (BRASIL, 2010).

Ao longo dos anos, com o avançar da idade é comum que neste processo de envelhecimento o ser humano passe por modificações funcionais, levando ao surgimento de diversas doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes, doenças ósseas e distúrbios sensoriais (RUWER; ROSSI; SIMON, 2005). “A terceira idade faz com que o organismo do indivíduo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível. Sendo assim, os movimentos dos idosos são mais lentos com perda significativa da agilidade” (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012, p. 25).

Diante os processos biológicos do envelhecimento que nos ocorrem é importante o ser humano se preparar diante essas mudanças, já que nosso corpo sofre diversas alterações, nos deixando menos ágeis, dessa forma é recomendável que se inicie as práticas de atividades físicas (SZUSTER, 2011).

2.2 Equilíbrio e seus conceitos

O equilíbrio é uma tarefa complexa onde existe a integralização do sistema nervoso muscular e esquelético onde envolve um conjunto de informações sensoriais. (KISNER; LYNN, 2005).

Equilíbrio, ou estabilidade postural, é um termo genérico usado para descrever o processo dinâmico por meio do qual a posição do corpo mantém-se estabilizada. Equilíbrio significa que o corpo está em repouso (equilíbrio estático) ou está estabilizado em movimento (equilíbrio dinâmico) (KISNER; LYNN, 2005 p. 260).

Para que exista uma percepção do movimento no espaço é necessário o arranjo entre os receptores periféricos de alguns sistemas, como o visual, somatossensorial e vestibular. Além disso existem os tipos de controles de equilíbrio que podemos citar: o controle de equilíbrio estático, onde o indivíduo irá se manter

estável ao estar em repouso; controle de equilíbrio dinâmico, onde o corpo irá se estabilizar em uma superfície estável durante um movimento e por fim as reações posturais automáticas, onde é utilizada para se manter equilibrado em perturbações externas (KISNER; LYNN, 2005).

2.3 Desequilíbrio e riscos de quedas

“O equilíbrio e a força muscular, além da mobilidade, são fatores importantes para a vida independente, a retenção das funções motoras básicas e prevenção de quedas em idosos.” (NAHAS, 2006, p. 56).

Diante todos os fatores que podem dificultar a vida do idoso, um dos principais é o desequilíbrio, onde mais da metade dos casos está presente entre as idades de 65 a 75 anos, trazendo um grande risco para vida dos idosos que pode resultar em fraturas ou mortes acidentais (RUWER; ROSSI; SIMON, 2005).

A queda pode ser definida como o “vir a inadvertidamente ficar no solo ou em outro nível inferior, excluindo mudanças de posição intencionais para se apoiar em móveis, paredes ou outros objetos” (Organização Mundial de Saúde, 2010, p. 09).

De acordo com o estudo de (COSTA NETO *et al*, 2019) foi notado a relação entre a redução da força muscular e do déficit no equilíbrio, onde dessa forma leva a mais chances de quedas.

A taxa de quedas dos idosos no Brasil é de cerca de 30% que caem aproximadamente uma vez ao ano. Essa taxa em pessoas da mesma idade é maior em mulheres do que homens devido à fatores fisiológicos (CONSTANTINI; ALMEIDA; PORTELA, 2012. p.18).

2.4 A dança como exercício físico

A dança é um tipo exercício físico bastante amplo onde abrange diversos aspectos, trazendo um bem estar e melhora para quem a pratica. Para (SZUSTER, 2011) é percebido que há um aumento na procura em práticas de atividades físicas, onde os indivíduos se mostram mais preocupados com sua saúde nas atuais gerações.

“A dança é um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos socialmente” (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012, p. 37).

Elegendo-se a dança como atividade física mais completa, acredita-se que possa haver grandes possibilidades de ser reconhecida como uma das mais completas formas de atividade física por dar manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, postura, potência aeróbica bem como movimentos corporais com maiores amplitudes e mudanças no estilo de vida (SZUSTER, 2011).

“A dança é uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária” (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012, p. 26).

Promover um maior desempenho físico entre os idosos provoca uma melhora na força muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica, capacidade funcional e, conseqüentemente, no equilíbrio. A redução das alterações de equilíbrio atua no sentido da prevenção de quedas e suas complicações, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável, diminuindo, sobretudo, a sobrecarga para o sistema de saúde (BUSHATSKY *et al.*, 2018, p.12).

Além dos aspectos físicos desenvolvidos pelo o idoso através da dança, ela também é uma grande contribuinte para a vida social e psicológica do idoso, por trazer estímulos e sentimentos de confiança, igualdade e apoio mútuo, levando a uma melhora na autoestima e bem-estar (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

2.5 A dança como melhoria no equilíbrio

O estudo de Ruwer, Rossi e Simon (2005) apresentam resultados em que idosos com vida mais ativa de forma física, social e intelectual apresentam menos queixas de tonturas, um dos sintomas mais presentes em idosos até os 65 anos.

Em pesquisa realizada por Leite e demais autores (2021) mais de 94% dos estudos analisados foram capazes de mostrar que a dança possui eficiência em relação ao equilíbrio estático e dinâmico.

Gaspar (2017) mostra a percepção dos idosos em relação a dança através de um questionário utilizado, nota-se que 99% dos idosos deram nota máxima (5) como satisfação total para um conjunto de três fatores, sendo a mobilidade, equilíbrio e coordenação motora.

Segundo Judge (2003 *apud* SZUSTER, 2011) propôs que a dança seria uma forma benéfica de atividade física para idosos com seu principal benefício de melhorar o equilíbrio e o risco de quedas.

Tendo como a Escala de Berg para avaliação de dois grupos de idosos, um praticante de dança duas vezes por semana e outro grupo não praticante, considerando como base os escores abaixo de 45 que evidencia um maior risco, foi percebido diferenças entre esses dois grupos, onde há um número maior de idosos que possuem melhor equilíbrio e menos chances à quedas comparado ao grupo não praticante (PAIVA; LOURES; MARINHO, 2019).

Leal e Haas (2006) percebem em seu estudo que após alguns meses de práticas de dança em um grupo de idosas, as mesmas obtiveram melhora significativa no equilíbrio, além de outros aspectos como a consciência corporal, lateralidade, ritmo e coordenação.

É identificado o equilíbrio como a segunda maior melhora em idosos praticantes da dança nas atividades diárias em conjunto com a agilidade e flexibilidade em primeiro lugar e coordenação em terceiro (SZUSTER, 2011).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar o efeito da prática regular e orientada de dança no equilíbrio de idosas participantes do projeto Envelhecer com Qualidade na cidade de Vitória de Santo Antão.

3.2 Objetivos Específicos

- ➔ Avaliação do equilíbrio dinâmico (teste ir e vir 2,44);
- ➔ Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico (escala de Berg);
- ➔ Mostrar a importância da dança na manutenção da saúde dos idosos

4 METODOLOGIA

4.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo com delineamento transversal.

4.2 População

A população estudada foi de mulheres idosas (idade média de 77 anos) participantes do projeto Envelhecer com Qualidade que residem no município de Vitória de Santo Antão/PE.

Os critérios de elegibilidade elencados para a realização dos estudos estão dispostos a seguir:

Critérios de Inclusão: Mulheres com idade igual ou superior a 60 anos; Frequentar as sessões de dança do projeto a pelo menos 2 meses; Estabilidade clínica e atestado médico, constatando que o mesmo está apto a realizar exercícios físicos moderados; Ausência de diagnóstico médico de enfermidades que interferissem na prática de exercícios físicos (por exemplo, doenças cerebrovasculares, cardíacas, pneumológicas, ortopédicas, reumáticas); Aceitação à proposta de avaliação; Assinatura do TCLE.

Critérios de Exclusão: Participante que havia realizado recentemente algum procedimento cirúrgico; Participante que apresentasse algum tipo de intercorrência no decorrer do estudo; Número de faltas igual ou superior a 25% nas sessões de dança do projeto.

4.3 Sessões de Dança

As sessões de dança foram realizadas na Praça da Bela Vista na cidade de Vitória de Santo Antão, ministradas por 2 estudantes do curso de Educação Física UFPE/CAV, experientes em conduzir aulas de dança para idosos, tendo diversos ritmos trabalhados. O treinamento em dança teve uma frequência de 03 sessões semanais, com duração de 50 minutos e durante 2 meses. Cada sessão consistiu em aquecimento (05min), prática da dança (40min) e relaxamento (5 min).

4.4 Testes de Equilíbrio

Foram realizados dois testes de equilíbrio: 1. Teste ir e vir 2,44 que objetiva avaliar o equilíbrio dinâmico e agilidade em idosos, conforme protocolo de Rycly e Jones (1999).

1. Para o protocolo do Teste Ir e Vir 2,44 m, foram utilizados cronômetro; fita métrica; cone e cadeira padrão, a cadeira deve ser apoiada contra a parede. A área deve ser bem iluminada, o chão não-eskorregadio e plano. A borda da base do cone mais distante deve ser posicionada a exatos 2,44 m do ponto de projeção da borda anterior do assento da cadeira no solo. Deve-se manter uma área livre de obstáculos ao redor do cone com um raio mínimo de 1,5 m. O avaliando deve sentar-se no meio do assento, com o tronco discretamente inclinado para frente e pés ligeiramente desparelhados assentados ao chão. As mãos devem estar preferencialmente apoiadas na coxa, mas podem apoiar-se nas laterais do assento, caso ele não consiga realizar a primeira posição. A um sinal verbal e visual simultâneos (para se contornar uma possível hipoacusia) previamente combinados, o avaliando levanta-se da cadeira, caminha, contorna o cone (por qualquer um dos lados) e retorna a cadeira, sentando-se. Todas essas etapas devem ser cumpridas o mais rapidamente possível. O cronometro deve ser disparado concomitantemente ao sinal de partida, tendo ou não o avaliando iniciado o movimento, e parado no exato instante que ele se sentar. Após a explicação e a demonstração dadas pelo avaliador, a princípio lentamente, para a visualização do movimento e em seguida rapidamente, para reforçar que o teste deve ser feito em velocidade, o avaliando deve realiza-lo uma vez para que se verifique a correção do movimento. Então, após uma pequena pausa, o avaliando realiza o teste duas vezes para registro. Embora o protocolo original diga que o avaliador deve se posicionar a meio trajeto entre a cadeira e o cone, para ajudar numa eventual perda de equilíbrio, em nossa experiência, percebeu-se que e mais útil ele posicionar-se na tangente da entrada da curva. E nesse ponto que ocorrem os casos de desequilíbrio. Também se deve acompanhar o avaliando na volta, tanto para fechar o cronometro no exato momento que ele sentar, como para ajuda-lo numa eventual perda de equilíbrio. Pontuação: registra-se o tempo em segundos e seus centésimos, nas duas tomadas. Para a avaliação do desempenho, contudo, considera-se o menor dos tempos. Adaptação: pessoas com problema de equilíbrio podem utilizar bengala ou andador.



Fonte: SMETHURST (2001)

Nesses casos, registra-se zero, para fins de comparação com os padrões normativos da população. No entanto, também se registra o desempenho com a adaptação para se monitorar o progresso pessoal em futuras avaliações. Deve ser feito na ficha pessoal do avaliando um claro registro sobre a adaptação adotada.

2. Aplicou-se a Escala de Equilíbrio de Berg que é uma avaliação funcional do desempenho do equilíbrio em idosos, baseada em 14 itens comuns do dia a dia que avaliam o controle postural, incluindo o estável e o antecipatório e que requerem diferentes forças, equilíbrio dinâmico, equilíbrio estático e flexibilidade. Possui uma pontuação máxima de 56 que pode ser alcançada, onde cada item uma escala de 5 alternativas que variam de 0 a 4 pontos (MIYAMOTO *et al.*, 2004)

4.5. Análise estatística

Para a análise estatística utilizou-se o teste t student pareado para comparação entre as médias dos grupos experimental e controle. Adotou-se um estudo de significância a um nível de 5% com o cálculo do p-valor. As análises foram realizadas no programa Excel (*Microsoft, USA, versão 2016*).

5 RESULTADOS

Estão elucidados na tabela 1 as diferenças médias entre as idades entre o Grupo Experimental e Grupo Controle, expressando pequenas diferenças médias.

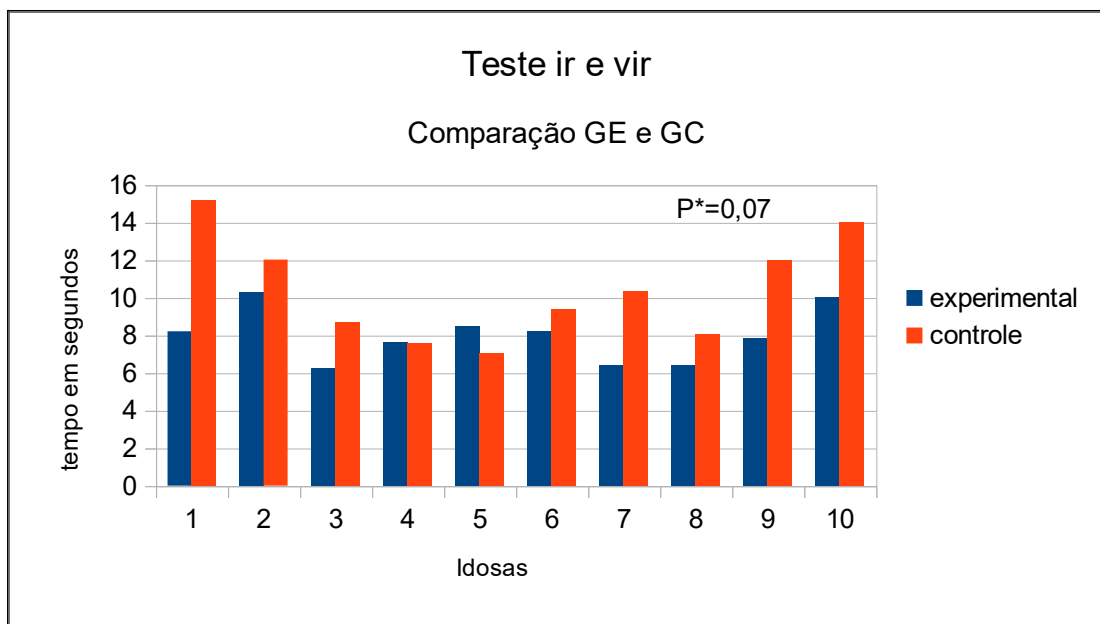
Tabela – Valores médios da faixa etária dos grupos (GE e GC)

Variáveis	Controle	Experimental
Idade (média +desvio padrão)	75±7	77±9

Fonte: Santos (2022)

Na figura 1 está descrita no gráfico diferença significativa entre os grupos quando comparadas as pontuações no teste de ir e vir 2,44m. Observa-se que o GE possui scores menores em relação ao seu controle.

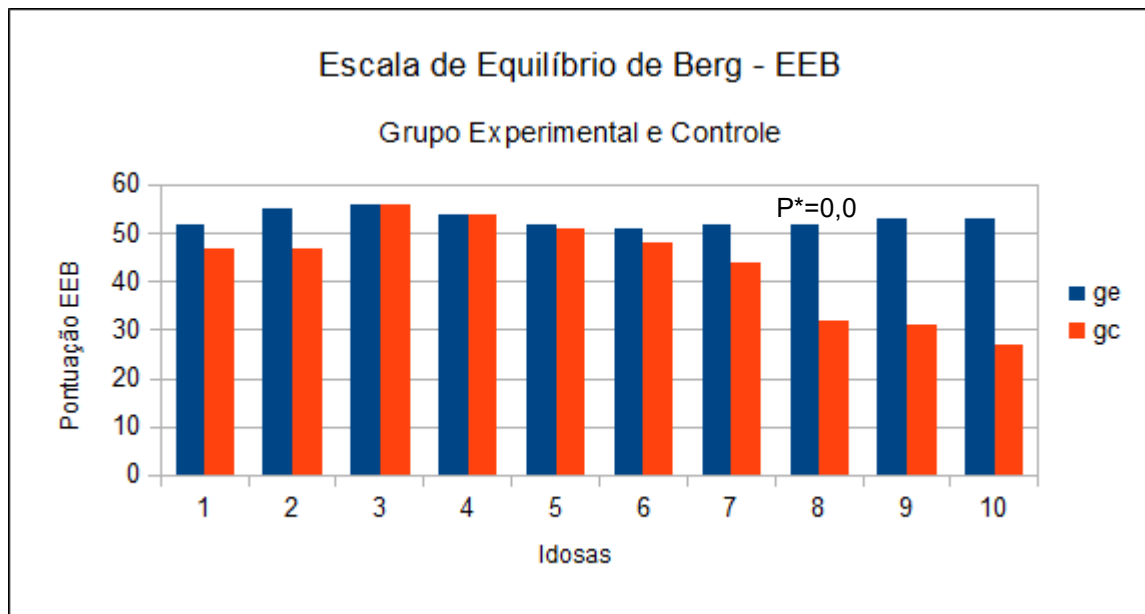
Figura 1 – Comparação entre o GE e GC no teste de ir e vir 2,44m.



t pareado, valor de P onde mostra a diferença significativa entre GE/GC
Fonte: A Autora (2022)

Na figura 2 está descrita no gráfico diferença significativa ($p=0,5$) quando comparadas as pontuações no teste de equilíbrio (escala de Berg).. Observa-se que o GE possui scores maiores em relação ao GC.

Figura 2 – Comparação entre o GE e GC no teste Escala de equilíbrio de Berg



*Teste t pareado, valor de P onde mostra a diferença significativa entre GE/GC
 Fonte: A Autora (2022)

6 DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa apresentou a média de idade de 77 ± 9 anos para o grupo experimental e 75 ± 7 o grupo “controle”.

Em estudo realizado com idosos, onde avaliou equilíbrio e utilizou o mesmo instrumento, foi encontrado resultado semelhante (MORSHC *et al.*, 2016), pois sabe-se que a relação entre idade e quedas é direta, ou seja, as pessoas com idade igual ou acima de 60 anos são consideradas como fator de risco importante para quedas e lesões decorrentes delas.

O risco de quedas podem ser explicados devido as alterações do processo fisiológico do envelhecimento que são preditores de quedas. Com efeito as doenças crônicas degenerativas e o uso de mais de cinco medicamentos concomitantes são condições comuns que podem aumentar o risco de queda.

Um estudo realizado por (LEITE *et al.*, 2021) mais de 94% das análises foram capazes de mostrar que a dança possui eficiência em relação ao equilíbrio estático e dinâmico.

Outro estudo equivalente de (PAIVA; LOURES; MARINHO, 2019), onde tendo como a Escala de Berg para avaliação de dois grupos de idosos, um praticante de dança duas vezes por semana e outro grupo não praticante, considerando como base os escores abaixo de 45 que evidencia um maior risco, foi percebido diferenças entre esses dois grupos, onde há um número maior de idosos que possuem melhor equilíbrio e menos chances a quedas comparado ao grupo não praticante.

Também percebe-se um maior grau de satisfação pessoal com o GE, além da perceptível comparação entre os dois grupos, as idosas participantes do projeto Envelhecer com Qualidade, possuem maior disposição para as tarefas.

Além dos aspectos físicos desenvolvidos pelo o idoso através da dança, ela também é uma grande contribuinte para a vida social e psicológica do idoso, por trazer estímulos e sentimentos de confiança, igualdade e apoio mútuo, levando a uma melhora na autoestima e bem-estar (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

7 CONCLUSÃO

Diante o estudo analisado podemos perceber as diferenças entre o grupo experimental e grupo controle, onde o grupo experimental possui melhor desempenho nos testes realizados comparado ao grupo controle.

Além da perspectiva deste estudo, outros também foram analisados para este trabalho, diante disto podemos perceber que a dança contribui para a melhora no equilíbrio de idosas ativas fisicamente, consequentemente diminuindo os riscos de quedas. Outras melhorias físicas também ficam claras a respeito da prática de atividades físicas como a dança, dentre elas podemos citar a flexibilidade, coordenação motora, aumento da força muscular e capacidade aeróbica, além de aspectos sociais e psicológicos, desse modo irá beneficiar na qualidade de vida das mesmas.

Com tantos benefícios trazidos pela dança para a vida destas idosas, é importante que mais projetos e programas sejam realizados para este público, aumentando cada vez mais uma a população idosa mais ativa e saudável.

Além disso devemos pontuar a importância de uma vida ativa desde a infância, crianças e adolescentes ativos possuem mais chances de crescer e permanecer ativos, evitando uma vida sedentária e com riscos à saúde, principalmente ao chegar na fase adulta e na terceira idade. Por isso professores de educação física devem estimular seus alunos para agregar em seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- GARBER, C. E. et al. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Hagerstown, v. 43, n. 7, p.1334-59, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- BUSHATSKY et al. Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.21. 2018.
- CONSTANTINI, A.; ALMEIDA, P.; PORTELA, B.S. Exercícios físicos e fatores de quedas em idosos. **Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá**, América do Norte, v. 3, n. 2, 2012.
- COSTA NETO, Joel Florêncio et al. Propensão de quedas em idosos: análise entre força muscular e equilíbrio. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, Potiguar, v. 13, n. 16, 2019.
- GASPAR, G. A. et al. A Dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 6, n. 2, jul./dez. 2017
- KISNER, C.; LYNN, A. **Exercícios terapêuticos**: fundamentos e técnicas. 4. ed. Barueri SP: Manole, 2005, p. 260.
- LEAL, I. J.; HAAS, A. N.O Significado da Dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, RS, v. 3, n. 1, p.64-71, 2006. 2006.
- LEITE, Gabriela Farias De Souza et al. O efeito da dança no equilíbrio do idoso: uma revisão sistemática. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 8., 2021. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2021. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/77335>. Acesso em: 05 mar. 2022.
- MIYAMOTO, S.T., et al. Brazilian version of the Berg balance scale. **Braz J Med Biol Res**, Ribeirão Preto, v. 37, p. 1411-21, 2004.
- MENG, Xiang fei et al. Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review, **Aging Clin Exp Res**, Berlin, v. 32, n. 1, p.7-19, 2019.
- NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo. Edição 4. Londrina: Midiograf, 2006.

NOVAIS, I. P., et al. Acute and Chronic Effects of Exercise in Health. **Motriz: revista da educação Física**, cidade, v. 28, n. 1, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice**. São Paulo: Secretaria de Estado da Saúde, 2010.

PAIVA, E. P.; LOURES, F. B.; MARINHO, S. M. Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle. **Rev Cuid**. Bucaramanga, v. 10, n. 3, e850, 2019.

RUWER, Sheelen; ROSSI, Angela; SIMON, Larissa. Equilíbrio no idoso. **Revista Brasileira De Otorrinolaringologia**. São Paulo, v. 71, n. 3, 298-303, 2005.

RIKLI, R.E.; JONES, J. Functional fitness normative scores for community residing older adults, ages 60-94. *J Aging Physic Act.*, New Milford v. 7, n.2, p.162- 181, 1999.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. In: SEMINÁRIO DE PESQUISAS E TCC DA FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES, 2012. Goiás. **Anais [...]**.Trindade: SEMESP, 2012, p. 24-42.

SILVA, A. et al. **Benefícios da dança na terceira idade**. 2011. Tese (Graduação em Educação Física) – Unidade Universitária de Caldas Novas, Universidade Estadual do Goiás, Caldas Novas, 2011.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 2011. 69 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: www.lume.ufrgs.br/distraem/handle. Acesso em: 03 mar. 2022.

SANG-HO, et al. Association between exercise type and quality of life in a community-dwelling older people: A cross-sectional study. **PLoS One**, San Francisco, v.12,n.12, 2017.

SCARABOTTOLO, C. C.Influence of physical exercise on the functional capacity in institutionalized elderly. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 3, 2017.

SORRIENTO, D.; et al. Physical Exercise: A Novel Tool to Protect Mitochondrial Health. **Front Physiol**, Lausanne, v.27, n.12, 2021.

VIRANI, S.S., et al . Heart disease and stroke statistics-2021 update: a report from the American Heart Association. **Circulation**, Hagerstown, v.143, n.8,p. 254-743, 2021.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos você, para participar, como voluntário (a), da pesquisa **“Efeito da dança no equilíbrio de Idosas”**. Esta pesquisa é de responsabilidade do professor Flávio Campos de Moraes (flavio.cm@ufpe.br), do Centro Acadêmico de Vitória localizado na rua Alto do Reservatório, S/ N, Bela Vista, Vitória de Santo Antão/ PE, Celular n. 98502-1161. Também participa desta pesquisa a pesquisadora: Cibele da Rocha Santos (cibele.rochasantos@ufpe.br)

Caso este Termo de Consentimento contenha informações que não lhe sejam compreensíveis, as dúvidas podem ser tiradas com a pessoa que está lhe entrevistando e apenas ao final, quando todos os esclarecimentos forem dados, caso concorde em participar, assine ao final deste documento, lhe será enviado uma cópia do mesmo e a outra ficará com o pesquisador responsável. Caso não concorde, não haverá penalização nem para você, bem como será possível você retirar o consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

A pesquisa tem como objetivo avaliar o efeito de sessões regulares de dança em idosas da cidade de Vitória de Santo Antão-PE, no ano de 2022.

As idosas realizarão testes de equilíbrio. O tempo para a realização dos testes é de 10 minutos (aproximadamente) por cada idosa .

O estudo oferece possível risco de queda na realização dos testes e prática de dança. Para reduzir os riscos, o responsável pela pesquisa contará com uma equipe de 5 estudantes de Educação Física para dar suporte durante as práticas de dança e testes de equilíbrio.

Caso haja algum acidente durante a aplicação dos testes e prática de dança os pesquisadores farão o encaminhamento dos participantes para o hospital ou unidade de saúde mais próximo através de transporte particular ou por transporte de Aplicativo (Uber) sem ônus para o participante.

A sua participação poderá ser suspensa a qualquer momento que você desejar sem prejuízos para você e o seu anonimato será preservado. Como benefícios espera-se que o estudo ofereça maior conhecimento sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida do público idoso e contribuições para os estudos científicos.

Existe também o risco de contaminação pela pandemia de COVID-19, considerando que o estudo será operacionalizado presencialmente com idosos, contudo para ser minimizado este risco estaremos seguindo os protocolos de saúde orientados pela OMS devido à pandemia causada pelo coronavírus: uso de máscara, distanciamento entre entrevistador e participante de 1,5m, uso de álcool em gel e o mínimo de contato físico (Resolução CNS 466/2012).

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação do/a voluntário (a). Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo e computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador responsável, no endereço acima informado, pelo período de, no mínimo, 5 anos.

Você não pagará nada e nem receberá nenhum pagamento pela sua participação na pesquisa, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento com transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE-CAV no endereço: Rua Dr. João Moura, 92 - Bela Vista. Vitória de Santo Antão - PE (CAV- ANEXO) - CEP:55 612-440, Tel.: (81) 3114 -4152– e-mail: cep.cav@ufpe.br.

Assinatura do pesquisador (a): _____

CONSENTIMENTO PARA A PARTICIPAÇÃO DO/A VOLUNTÁRIO

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, autorizo minha participação no estudo “Efeito da dança no equilíbrio de Idosas”, como voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele (a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade para mim ou para o (a) menor em questão.

Assinatura do pesquisador

Assinatura do participante

Assinatura testemunha 1

Assinatura testemunha 2

Vitória de Santo Antão, _____, 2022.

ANEXO B – APROVAÇÃO CEP

 UFPE - CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CAV/UFPE

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS

Pesquisador:
Flávio Campos de Moraes

Área Temática: Versão: 2

CAAE: 52228522.1.0000.9430

Instituição Proponente:
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.166.019

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso da licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco sob orientação do Prof. Flávio Campos de Moraes, intitulado "Efeito da dança no equilíbrio de Idosas". Objetivo: Analisar o efeito da prática regular e orientada de dança no equilíbrio de idosas.

Método: O presente estudo trata-se de uma abordagem quantitativa descritiva com delineamento transversal. O estudo será realizado no âmbito do Projeto de Extensão "Envelhecer com Qualidade", vinculado ao CAV – UFPE, entre fevereiro e março de 2022. O estudo será realizado na praça da Bela Vista, localizado no Bairro da Bela vista, município da Vitória de Santo Antão/PE. A coleta de dados será de forma presencial, seguindo os protocolos de saúde orientados pela OMS devido à pandemia causada pelo coronavírus. Serão 15 Mulheres acima de 60 anos de idade,

Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista	
Endereço:	
Matriz	
Bairro: CEP:	55.612-440
UF: PE Município: VITORIA DE SANTO ANTÃO	
Telefone:	
(81)3114-4152 E-mail: cep.cav@ufpe.br	

**UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 5.166.019

inseridas no Projeto de Extensão "Envelhecer com Qualidade" da UFPECAV. Serão aplicadas as escala de equilíbrio de Berg e o teste de ir e vir 2,44 . Critério de Inclusão: Serão incluídas na pesquisa as idosas que residam no município de Vitória de Santo Antão e possuam capacidade cognitiva para realizar os testes, participantes das sessões de dança do projeto e que não participem de outra atividade física. Critério de Exclusão: Serão excluídas da pesquisa as idosas que apresentarem condição aguda ou crônica que limite a capacidade de realizar os testes motores. A realização da presente pesquisa obedecerá aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do CNS. A análise de dados será por análise descritiva, e teste t pareado. Será adotado o nível de significância $p < 0,05$ e todas as análises serão realizadas no programa estatístico Word excel 2016.

Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Endereço:
 Matriz
Bairro: CEP: 55.612-440
UF: PE Município: VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

Considerações Finais a critério do CEP:

As exigências foram atendidas e o protocolo está APROVADO, sendo liberado para o início da coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio do Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via "Notificação", pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link "Para enviar Relatório Final", disponível no site do CEP. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada

Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Endereço:
 Matriz
Bairro: CEP: 55.612-440
UF: PE Município: VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone:

(81)3114-4152 E-mail: cep.cav@ufpe.br

UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE



Continuação do Parecer: 5.166.019

neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

É obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética, relatório parcial das atividades desenvolvidas no período de seis meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1757688.pdf	26/11/2021 16:47:23		Aceito
Outros	cartarespostapendenciasprojflavio.doc	26/11/2021 16:46:43	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Outros	termoconfidencialidade.doc	26/11/2021 16:45:19	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.docx	26/11/2021 16:44:44	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Cronograma	cronograma.doc	26/11/2021 16:44:10	Flávio Campos de Moraes	Aceito

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	26/11/2021 16:42:45	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	26/11/2021 16:42:17	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Outros	lattes_flavio.pdf	10/09/2021 07:57:20	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Outros	lattes_cibele.pdf	10/09/2021 07:54:24	Flávio Campos de Moraes	Aceito
Outros	anuencia.pdf	01/09/2021	Flávio Campos de	Aceito

Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista

Endereço: Matriz

Bairro: CEP: 55.612-440

UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO

Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br



**UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE**

Continuação do Parecer: 5.166.019

Outros	anuencia.pdf	16:09:23	Morais	Aceito
--------	--------------	----------	--------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VITORIA DE SANTO ANTAO, 15 de Dezembro de 2021

Assinado por:

FRANCISCO CARLOS AMANAJAS DE AGUIAR JUNIOR
(Coordenador(a))

Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Endereço:
Matriz
Bairro: CEP: 55.612-440
UF: PE Município: VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br