

FERREIRA; Marieta Judith Ferraz¹

RESUMO

A Dança Circular representa uma retomada de antigas formas de expressão de diferentes povos e culturas e tem se tornado uma excelente ferramenta na busca de uma melhor qualidade de vida, pois abrange aspectos físicos, psíquicos e sociais. “São instrumentos de autoconhecimento e autocura, equilibram o corpo físico, mental e espiritual, ampliam a percepção, concentração e atenção, ajudam a combater o estresse e a depressão, melhoram coordenação motora, lateralidade e equilíbrio (DUBNER, 2015).” Sabendo que o envelhecimento é evidenciado pela degeneração das estruturas orgânicas, declínio das capacidades físicas e perda da aptidão funcional, gerando dificuldades nas tarefas diárias, além de risco de quedas em idosos, propusemos utilizar as Danças Circulares como instrumento para a melhoria do tempo de reação, equilíbrio e qualidade de vida em idosas no município de Pontal do Araguaia – MT. Oferecemos aulas no Centro Social Urbano, duas vezes por semana, durante três meses em 2019. Para a realização da pesquisa quantitativa, utilizamos testes de equilíbrio estático, teste de velocidade de reação e questionário de qualidade de vida SF-36 versão brasileira, que aconteceram no início e ao final dos três meses em 14 mulheres com idades entre 54 e 74 anos. Uma cadeira sem braço, papel, caneta e cronômetro foram os instrumentos utilizados para os testes. Segundo Guedes (2013), o teste de equilíbrio consiste em o indivíduo ficar em pé com as mãos na cintura; ao sinal “atenção! Já” flexiona a perna a altura do joelho. Ele deve tentar manter-se nessa posição por pelo menos 30”. O teste é finalizado quando ocorre o primeiro contato do pé com o solo e/ou ao término dos 30”. São executadas 3 tentativas (WILLIAMS E GREENE, 1990 APUD SPIRDUSO, 1995). O teste de tempo de reação descrito por Guedes (2013) se inicia com o avaliado sentado na cadeira com as mãos na cintura, olhando para frente e com os pés juntos. Ao comando “Atenção! Já”, o avaliado se levanta da cadeira, com as mãos na cintura, adotando a posição em pé. Registra-se o tempo desse movimento. São realizadas três tentativas e calcula-se a média do tempo com precisão de centésimos de segundos. A avaliação da qualidade de vida foi feita por meio de questionários como o SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item short-form health survey) por ser fácil de administração. São 36 itens englobados por oito componentes (capacidade funcional, aspectos físicos, aspectos emocionais, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e estado de saúde mental), possui um escore de 0 (pior estado geral de saúde) a 100 (melhor estado de saúde). A partir dos dados coletados e analisados verificamos uma melhora significativa nos testes. No de equilíbrio estático a média total foi melhorada em 69,7%, de 11,1 segundos e passou para 16,8 segundos. Observou-se também uma melhoria média de 30,1% no tempo de reação das idosas. No primeiro teste a média do tempo em que saíam da posição sentada para a posição em pé foi de 0,96 segundos, e ao final, a média diminuiu para 0,64 segundos. Comparando as respostas do questionário SF-36, nos dois momentos de avaliação, obteve-se uma melhora com significância estatística no escore em três domínios. O valor do domínio da capacidade funcional que era em média de 66 antes da intervenção, passou a 77,2, da vitalidade que antes era 51 passou a 73,3 e da saúde mental que em média era de 64, finalizou com 78,2. Vinte e quatro aulas de dança foram suficientes para promover uma melhora significativa no equilíbrio. Estudos anteriores, analisando os efeitos da dança sobre o equilíbrio de idosos documentaram uma melhora

¹ FACULDADE DE CIÊNCIAS JURÍDICAS E SOCIAIS APLICADAS DO ARAGUAIA – FACISA, marieta-ferreira@uol.com.br

significativa desse parâmetro (EYIGOR, KARAPOLT, DURMAZ, IBISOGLU e ÇAKIR, 2009). O aprimoramento dessa habilidade deu-se, provavelmente ao fato das Danças Circulares trabalharem com giros sobre o mesmo eixo e também giros em progressão, que exigem um maior controle visual. Hunter, Thompson, & Adams (2001), em estudo realizado concluem que idosas ativas apresentam tempo de reação mais rápido quando comparadas com mulheres inativas da mesma idade. Os resultados obtidos permitiram concluir que as Danças Circulares proporcionaram uma melhoria no tempo de reação, equilíbrio nas idosas avaliadas, ainda que todas já participassem de outras atividades físicas e também se mostrou eficaz na avaliação de alguns domínios de Qualidade de Vida o que sugere o seu poder terapêutico. EYIGOR, S., KARAPOLAT, H., DURMAZ, B., IBISOGLU, U., & ÇAKIR, S. (2009). **A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women.** Archives of Gerontology and Geriatrics, 48, 84–88. doi:10.1016/j.archger.2007. GUEDES, Dilmar P. ROCHA, Alexandre Correia. **AVALIAÇÃO FÍSICA para treinamento personalizado, academias e esporte: uma abordagem didática, prática e atual.** Editora Phorte, 2013 HUNTER, S.; THOMPSON, M.W. & ADAMS, R.D. (2001). **Reaction time, strength, and physical activity in woman aged 20-89 years.** Journal of Aging and Physical Activity, 9, 32-42

PALAVRAS-CHAVE: dança circular, equilíbrio, idosas, qualidade de vida, tempo de reação