



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp  
24 a 25 de setembro de 2008



B0242

### **BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA O CONDICIONAMENTO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE**

Carlos Eduardo Zunino (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Pesquisas mostram os benefícios gerais das danças na terceira idade, e com essa atividade é possível se desenvolver um convívio muitas vezes negado ao idoso. Dessa forma, nosso objetivo foi avaliar os benefícios que a dança de salão pode propiciar a pessoas idosas. Participaram 32 indivíduos de ambos os sexos, sendo: 18 mulheres e 14 homens, na faixa etária de 52 a 67 anos, que foram submetidos a 16 semanas de dança de salão, frequência de 2 sessões/semanais e duração de 90min, ensinando quatro dos ritmos mais dançados na região de campinas (forró, bolero, soltinho e samba de gafieira). Os testes utilizados foram: sentar e levantar, caminhada 6min, RCQ, IMC e força de braço. Os resultados obtidos mostraram que não ocorreram mudanças significativas nas variáveis analisadas. Para um grupo de 12 voluntários a prática da dança teve uma melhora significativa do condicionamento aeróbio, ou seja, o teste de caminhada de 6min apresentou um aumento em média de 12%. Os outros testes apresentaram alterações estatísticas que variaram em 3%. Concluímos que para se buscar melhores resultados temos que adotar uma abordagem mais específica com único ritmo ou se faça o procedimento adotado em um grupo de já praticantes diminuindo com isso o tempo destinado ao ensino da prática que em geral ocupa mais da metade do tempo das aulas.

Envelhecimento - Dança de salão - Atividade física