

Carlos Eduardo Zunino¹ e Vera Aparecida Madruga²

(1) Bolsista PIBIC/CNPq FEF/UNICAMP, (2) Docente Graduação FEF/UNICAMP, Campinas, Brasil.

PALAVRAS CHAVE: ENVELHECIMENTO, DANÇA DE SALÃO E ATIVIDADE FÍSICA

INTRODUÇÃO

Benefícios fisiológicos advindos da prática regular de exercícios físicos têm sido muito bem documentados na literatura, para diferentes faixas etárias, a dança está entre elas. A dança de salão possui variados estilos, cada qual com seu ritmo, proporcionando benefícios para a população idosa em relação às perdas ocasionadas pelo envelhecimento, tanto fisiológicas quanto psicológicas.

TESTES

Frequência cardíaca de repouso e pós-esforço
Índice de Masa corporal – IMC (kg/cm²)
Relação cintura quadril - RCQ
Teste de caminhada de 6 minutos
Resistencia muscular localizada RML – Membro Superior (MS)
RML – Membro Inferior (MI) – teste de sentar e levantar
Teste de sentar e alcançar Flexibilidade com o banco de Wells

OBJETIVO



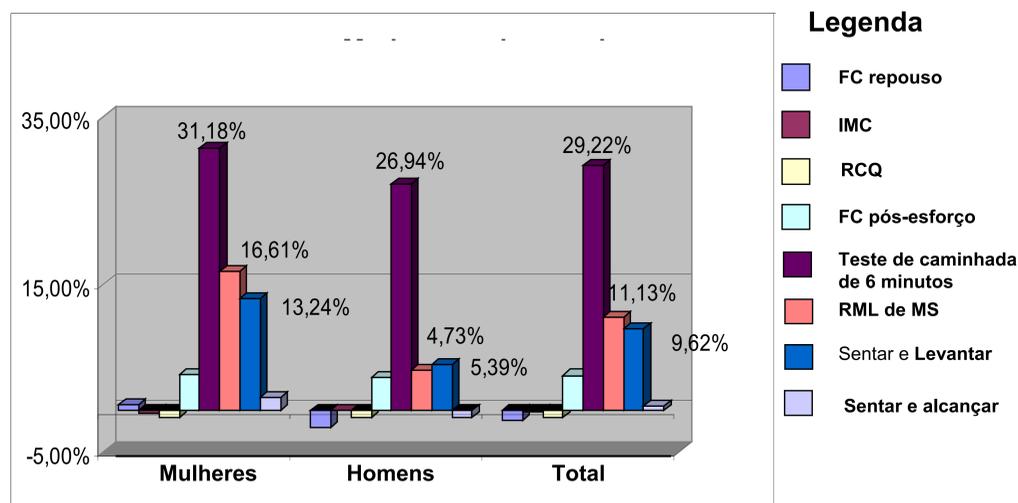
Avaliar os benefícios da dança de salão sobre o condicionamento físico de pessoas idosas após 16 semanas de aulas.

RESULTADOS

O gráfico a seguir mostra as modificações encontradas após as 16 semanas de intervenção.

METODOLOGIA

Participaram 32 indivíduos: 18 mulheres e 14 homens, na faixa etária de 52 a 67 anos, 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) .



CONCLUSÕES

Não foram encontradas diferenças significantes nas variáveis fisiológicas analisadas, pois para a prática da dança em si, é preciso que o aluno já tenha conhecimento do ritmos, e durante o processo de aprendizado do ritmos, a intensidade das aulas é muito baixa para promover adaptações fisiológicas evidentes.

REFERENCIAS

DENADAI, Benedito Sergio; GRECO, Camila Coelho. **Prescrição do treinamento aerobio : teoria e pratica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
DOMINGUES FILHO, Luiz Antonio. **Triathlon**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
Leite, et al. Limiar Anaeróbio Indireto em Short Triathlon. **Saúde em Revista**, São Paulo, v. 21, n. 9, p.7-12, 2007.