



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac)
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Dança Sênior e a Coordenação Motora de Pessoas Idosas:
um estudo experimental na UBS nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF

Brasília/DF
2024

WESLEY LUCAS LOPES LEMES

**Dança Sênior e a Coordenação Motora de Pessoas Idosas:
um estudo experimental na UBS nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

Brasília/DF

2024

WESLEY LUCAS LOPES LEMES

Dança Sênior e a Coordenação Motora de Pessoas Idosas:
um estudo experimental na UBS nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF

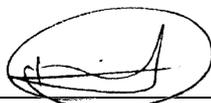
Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Brasília, 1º de julho de 2024.

Banca Examinadora



Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Orientador



Prof. Dr. Daniel Tavares de Andrade
Examinador

Dança Sênior e a Coordenação Motora de Pessoas Idosas: um estudo experimental na UBS nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF

Wesley Lucas Lopes Lemes¹

Resumo

Este estudo avalia os efeitos da Dança Sênior na coordenação motora de idosos na UBS nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF. Utilizando a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI), a intervenção ocorreu em 16 sessões semanais. Os resultados indicaram uma melhora não significativa na motricidade fina, mas pioras no equilíbrio e aptidão motora geral. A comparação com a literatura sugere a necessidade de ajustes na intensidade e duração das atividades. Conclui-se que a intervenção, conforme implementada, não foi eficaz em melhorar a coordenação motora dos participantes.

Palavras-chave: Coordenação Motora. Envelhecimento. Dança Sênior. Idosos. Intervenção.

Abstract

This study evaluates the effects of Senior Dance on the motor coordination of elderly people at UBS nº 6 in Santa Maria, Brasília/DF. Using the Motor Scale for the Elderly (EMTI), the intervention occurred in 16 weekly sessions. The results indicated a non-significant improvement in fine motor skills, but deteriorations in balance and overall motor fitness. Comparison with the literature suggests the need for adjustments in the intensity and duration of activities. It is concluded that the intervention, as implemented, was not effective in improving the participants' motor coordination.

Keywords: Motor Coordination. Aging. Senior Dance. Elderly. Intervention.

¹ Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: wluclasp3s15@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversos países, incluindo o Brasil, onde a expectativa de vida aumentou significativamente nas últimas décadas. Este fenômeno traz consigo desafios substanciais, especialmente no que tange à manutenção da qualidade de vida e à funcionalidade física das pessoas idosas. Entre as inúmeras alterações fisiológicas que ocorrem com o avanço da idade, a diminuição da coordenação motora destaca-se como uma das mais impactantes, afetando diretamente a capacidade dos indivíduos de realizarem suas atividades diárias de forma independente e segura. Este declínio pode levar a um aumento no risco de quedas, lesões e uma conseqüente perda de autonomia, comprometendo seriamente o bem-estar dos idosos.

Neste contexto, a Dança Sênior emerge como uma intervenção promissora, capaz de proporcionar não apenas um meio de atividade física, mas também um espaço de socialização e expressão cultural. A prática da Dança Sênior, caracterizada por movimentos suaves e adaptados às capacidades dos participantes, tem demonstrado potencial para melhorar a coordenação motora de pessoas idosas. Este estudo propõe-se a investigar essa possibilidade, analisando os efeitos desta prática sobre a coordenação motora dos idosos.

A importância de desenvolver e implementar abordagens eficazes para promover a saúde e o bem-estar da população idosa não pode ser subestimada. Intervenções que visem a melhoria da coordenação motora são especialmente relevantes, dado o impacto direto dessa capacidade na qualidade de vida e na autonomia da pessoa idosa. A Dança Sênior apresenta-se como uma alternativa acessível, segura e eficaz, capaz de atender às necessidades específicas dessa faixa etária. Seu caráter inclusivo e adaptável faz dela uma intervenção viável em diferentes contextos, incluindo unidades básicas de saúde e centros de convivência para pessoas idosas. Além disso, a dança oferece benefícios adicionais como a melhora do humor, redução do isolamento social e o estímulo cognitivo, contribuindo de maneira holística para a saúde dos participantes.

Portanto, o objetivo deste estudo foi comparar os efeitos pré e pós-intervenção de Dança Sênior nos níveis de coordenação motora das pessoas praticantes de Dança Sênior da Unidade Básica de Saúde nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que reflete o aumento da expectativa de vida e a queda nas taxas de fertilidade. No Brasil, a expectativa de vida tem aumentado significativamente, resultando em uma população idosa crescente que demanda novas abordagens para garantir uma velhice com qualidade de vida. Este crescimento apresenta desafios para os sistemas de saúde, que precisam adaptar-se para atender às necessidades específicas dos idosos, incluindo a promoção de atividades que mantenham a saúde física e mental dessa população (Cassiano *et al.*, 2009).

O processo de envelhecimento é marcado por mudanças físicas, cognitivas e sociais que afetam a funcionalidade dos indivíduos. Fisicamente, ocorre uma diminuição da massa muscular e densidade óssea, o que compromete a força e a mobilidade. Cognitivamente, há uma redução na capacidade de memória e processamento de informações. Socialmente, os idosos podem enfrentar o isolamento e a perda de papéis sociais ativos. Essas mudanças são interconectadas e contribuem para a diminuição da função motora e coordenação, exigindo intervenções que possam minimizar esses impactos (Rosa Neto; Skae; Poeta, 2011).

Os desafios enfrentados pelos idosos são numerosos, incluindo a diminuição da independência funcional e o aumento do risco de quedas. A deterioração da coordenação motora e do equilíbrio são fatores críticos que podem levar a lesões graves, afetando a qualidade de vida e a autonomia dos idosos. Além disso, a perda de mobilidade pode resultar em sentimentos de dependência e isolamento, reforçando a necessidade de estratégias eficazes para promover um envelhecimento saudável e ativo (Silva *et al.*, 2023).

O envelhecimento impacta negativamente a coordenação motora devido a alterações musculoesqueléticas, sensoriais e cognitivas. A diminuição da força muscular, a redução da propriocepção e a degradação das capacidades sensoriais, como visão e audição, comprometem a habilidade dos idosos de coordenar movimentos e manter a estabilidade postural. Estas alterações afetam diretamente a capacidade de realizar tarefas diárias e manter a independência funcional, tornando essencial a busca por intervenções que possam mitigar esses efeitos (Andreis *et al.*, 2018).

A prática regular de atividade física tem demonstrado benefícios significativos na melhoria da coordenação motora em pessoas idosas. Exercícios específicos, como a hidroginástica, cinesioterapia e programas de atividades físicas adaptadas, ajudam a manter a mobilidade, o equilíbrio e a agilidade dos idosos. Essas atividades não só melhoram a função

motora, mas também contribuem para a saúde mental e emocional, proporcionando um meio de socialização e engajamento ativo, fundamentais para a qualidade de vida na terceira idade (Antes; Katzer; Corazza, 2008).

A dança é uma forma de atividade física que, por sua natureza rítmica e multidimensional, promove melhorias significativas na coordenação motora, equilíbrio e consciência corporal. Envolvendo movimentos coordenados que desafiam tanto o corpo quanto a mente, a dança ajuda a melhorar a função motora através da repetição de padrões de movimento e do ritmo musical. Estudos indicam que a dança pode ser particularmente eficaz para idosos, melhorando suas capacidades motoras e contribuindo para um envelhecimento saudável (De Carvalho *et al.*, 2012).

A Dança Sênior é uma modalidade de dança adaptada para pessoas idosas, focada em movimentos suaves e seguros que atendem às necessidades dessa faixa etária. Pesquisas demonstram que a Dança Sênior pode melhorar significativamente a coordenação motora, o equilíbrio e a mobilidade dos idosos, além de oferecer benefícios psicológicos e sociais. A prática regular dessa atividade contribui para a manutenção da independência funcional e promove um envelhecimento ativo e saudável, sendo uma intervenção acessível e eficaz para melhorar a qualidade de vida na terceira idade (Lima *et al.*, 2019).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, de natureza experimental, que visa avaliar os efeitos da prática da Dança Sênior na coordenação motora de pessoas idosas frequentadoras da Unidade Básica de Saúde nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF. A amostra foi composta pelos participantes listados nas planilhas de pré-teste e pós-teste, totalizando 12 pessoas com média de idade $68,33 \pm 9,98$, sendo a idade mínima de 58 e a máxima de 88 anos, sendo todas as participantes do sexo feminino. A intervenção consistiu em sessões de Dança Sênior, realizadas todas as quartas-feiras, das 8h às 9h30min da manhã, durante um período de 16 encontros, de agosto a novembro de 2023.

Para a avaliação da coordenação motora dos participantes, foi utilizada a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI), um instrumento validado e amplamente utilizado na pesquisa com idosos. A EMTI avalia diversas áreas da motricidade, incluindo motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e organização temporal. As provas são compostas por dez níveis, para cada uma das seis áreas avaliadas, aumentando

progressivamente o grau de dificuldade dos testes, começando do nível 2 e podendo chegar até o nível 11. A pontuação é acumulativa e baseada em múltiplos de 12. A pontuação máxima em um nível é de 132 pontos, correspondente ao nível 11 (Rosa Neto, 2009).

Quadro 1 - Tabela de Pontuação das Provas da EMTI

Tabela de pontos	
Nível	Pontos
2	24
3	36
4	48
5	60
6	72
7	84
8	96
9	108
10	120
11	132

Fonte: Rosa Neto (2009, p. 126).

Os dados foram tabulados no Excel e tratados no software estatístico SPSS versão 20.0. A normalidade dos dados foi verificada por meio dos valores de Assimetria e Kurtosis e de Shapiro-Wilk e Kolmogorov-Smirnov. Os dados foram considerados não paramétricos e por isso, aplicou-se o teste Wilcoxon para verificar diferenças entre os dois momentos do mesmo grupo. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Uniceplac, sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 70434423.0.0000.5058 e todas as pessoas envolvidas no estudo consentiram participar voluntariamente mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados indicam que, de maneira geral, a prática da Dança Sênior não resultou em melhorias significativas na maioria dos parâmetros de coordenação motora avaliados, com exceção de uma melhora não significativa na motricidade fina e significativas piores no equilíbrio e na aptidão motora geral. Esses achados podem ser comparados com a literatura existente, que apresenta diferentes perspectivas sobre os efeitos da atividade física, incluindo a dança, na coordenação motora e na qualidade de vida de idosos (Tabela 1).

Tabela 1 – Perfil Motor de Praticantes de Dança Sênior da UBS nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF

	Pré			Pós			Valor de p
	Méd.	Mín.	Máx.	Méd.	Mín.	Máx.	
Motricidade Fina	80,50	60	132	97,00	36	132	0,196
Coordenação Global	91,00	24	132	68,00	24	120	0,168
Equilíbrio	100,75	24	132	38,00	24	84	0,008
Esquema Corporal	66,00	24	120	59,00	36	132	0,798
Organização Espacial	85,00	48	120	79,00	36	120	0,823
Organização Temporal	88,00	0	132	75,00	72	84	0,153
Aptidão Motora Geral	85,21	61	110	69,33	48	91	0,045

Fonte: elaborado pelos autores desse estudo.

Estudos como os de Rosa Neto (2009) e Antes, Katzer e Corazza (2008) destacam que a prática regular de atividades físicas, incluindo a dança, pode melhorar a motricidade fina e a coordenação global dos idosos. No entanto, nossos resultados mostraram uma melhora não significativa na motricidade fina ($p=0,196$) e uma piora na coordenação global ($p=0,168$). Esses resultados contrastam com os achados de Cassiano *et al.* (2009), que observaram melhorias significativas na coordenação motora dos participantes após a intervenção com dança sênior. A divergência pode ser atribuída a diferenças na metodologia, intensidade e duração das sessões de dança, bem como às características individuais dos participantes.

A piora significativa no equilíbrio observada em nosso estudo ($p=0,008$) é um achado preocupante. Em contrapartida, De Carvalho *et al.* (2012) e Schewtschik *et al.* (2019) encontraram que a prática da Dança Sênior melhorou o equilíbrio de idosos, inclusive daqueles com condições específicas como a doença de *Parkinson*. Essa diferença pode ser explicada pela possível inadequação das sessões de dança em nosso estudo, que podem não ter sido suficientemente intensas ou adaptadas para melhorar o equilíbrio dos participantes. Além disso, a presença de condições de saúde preexistentes não controladas pode ter influenciado negativamente os resultados.

Nossos resultados mostraram que não houve melhorias significativas no esquema corporal ($p=0,798$), organização espacial ($p=0,823$) e organização temporal ($p=0,153$) dos participantes. Lima *et al.* (2019) e Nadolny *et al.* (2020) relataram melhorias nesses aspectos após intervenções com atividades físicas e dança. A falta de efeitos positivos em nosso estudo

pode ser atribuída à duração relativamente curta da intervenção (16 semanas) e à frequência das sessões (uma vez por semana), que podem não ter sido suficientes para promover mudanças significativas.

A aptidão motora geral apresentou uma piora significativa ($p=0,045$), o que vai contra os resultados positivos encontrados em estudos como os de Da Silva, Santos e Dos Prazeres (2018) e Liposcki *et al.* (2016), que destacam a dança como uma atividade capaz de melhorar a aptidão motora e a qualidade de vida dos idosos. A divergência pode estar relacionada à diferença na intensidade e no tipo de atividades realizadas durante as sessões de dança sênior, sugerindo a necessidade de revisar e adaptar a intervenção para atender melhor às necessidades dos participantes.

Esses achados ressaltam a necessidade de uma reavaliação das práticas e métodos utilizados nas sessões de Dança Sênior. A comparação com a literatura existente sugere que ajustes na intensidade, duração e personalização das atividades podem ser necessários para alcançar os benefícios esperados. Estudos futuros devem considerar essas variáveis e incluir um acompanhamento mais rigoroso dos participantes para entender melhor os fatores que contribuem para a eficácia das intervenções baseadas em dança.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da prática da Dança Sênior na coordenação motora de pessoas idosas frequentadoras da Unidade Básica de Saúde nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF. A intervenção consistiu em sessões de Dança Sênior realizadas semanalmente durante um período de 16 semanas. Através da análise dos dados coletados antes e depois da intervenção, verificou-se que a prática da Dança Sênior, conforme implementada, não teve um impacto positivo significativo na maioria dos parâmetros de coordenação motora avaliados.

Embora tenha sido observada uma melhora não significativa na motricidade fina, os parâmetros de coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e temporal, e aptidão motora geral apresentaram pioras, algumas delas significativas. Em especial, a piora significativa no equilíbrio e na aptidão motora geral sugere que a intervenção pode não ter sido adequada para as necessidades específicas dos participantes.

Comparando esses achados com a literatura existente, que geralmente destaca os benefícios da atividade física e da dança para a saúde e coordenação motora dos idosos, nossos

resultados indicam a necessidade de uma reavaliação das práticas e métodos utilizados nas sessões de Dança Sênior. Fatores como a intensidade, duração, frequência das sessões e a personalização das atividades devem ser reconsiderados para melhor atender às necessidades dos idosos.

Os achados deste estudo ressaltam a importância de adaptações nas intervenções de Dança Sênior para garantir que elas sejam seguras, eficazes e adequadas para melhorar a coordenação motora e a qualidade de vida dos idosos. Sugere-se que estudos futuros explorem diferentes abordagens e incluam um acompanhamento mais rigoroso para entender melhor os fatores que contribuem para a eficácia das intervenções baseadas em dança.

Portanto, conclui-se que, apesar do potencial da Dança Sênior para promover benefícios na saúde da pessoa idosa, conforme implementada neste estudo, a intervenção não foi eficaz em melhorar a coordenação motora dos participantes. Reitera-se a necessidade de ajustes e aperfeiçoamentos nas metodologias utilizadas para que a Dança Sênior possa realmente contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar na terceira idade.

REFERÊNCIAS

- ANDREIS, L. M.; SOUZA GUIDARINI, F. C.; PISTORELLO GARCIA, C. L.; FERNANDES MACHADO, A.; ROSA NETO, F. Desenvolvimento motor de idosos: estudo comparativo de sexo e faixa etária. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 601-607, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1599>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- ANTES, D. L.; KATZER, J. I.; CORAZZA, S. T. Coordenação motora fina e propriocepção de idosas praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 24-32, jul./dez. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21027729022022PT>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- CASSIANO, J. G.; SERELLI, L. da S.; CÂNDIDO, S. A.; TORQUETTI, A.; FONSECA, K. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. **RBCHEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 204-212, maio/ago. 2009. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/174/790>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- DA SILVA, A. F. G.; BERBEL, A. M. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v. 40, n. 1, p. 16-21, 2015. DOI: <https://doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.698>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- DA SILVA, R. L.; SANTOS, C. C.; DOS PRAZERES, L. R. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 36, n. 2, p. 73-82, maio/ago. 2018. DOI: <https://doi.org/10.5902/2316546430596>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- DE CARVALHO, A. L.; ARAÚJO, T. L.; SILVA, M. S. Avaliação da qualidade de vida antes e após terapia com dança sênior em pacientes hemiparéticos pós-AVE. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 707-716, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v11n4.3284>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- LIMA, D. G. V. H.; FARIA JUNIOR, A.; CORREIA, A. M.; SILVA, C. A. F. Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.13, n.82, p.303-313, mar./abr. 2019. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1702>. Acesso em: 28 jun. 2024.
- LIPOSCKI, D. B.; ANDREIS, L. M.; SILVA, S. A.; ROSA NETO, F. Aptidão motora de idosos longevos: implicações cognitivas e socioemocionais. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. esp. 22, p. 227-239, 2016. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/32791/22633/88529&ved=2ahUKewj0uarIkImHAXXwrpUCHZ2IDtoQFnoECCoQAQ&usg=AOvVaw3mMU7x86FHsWRCXLgswknW>. Acesso em: 27 jun. 2024.

NADOLNY, A. M.; TRILO, M.; FERNANDES, J. R.; PINHEIRO, C. S. P.; KUSMA, S. Z.; RAYMUNDO, T. M. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>. Acesso em: 28 jun. 2024.

PRESTES, T. S.; WISNIEWSKI, M. S. W. Dança sênior: efeitos benéficos à qualidade de vida, à incidência de dor em idosas. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 20, n. Especial 23, p. 205-215, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/47328>. Acesso em: 27 jun. 2024.

RIBEIRO, M. L. T.; DE ALMEIDA, D. M.; VOOS, M. C. Relação entre a coordenação motora e a função executiva em adultos e idosos. **Fisioterapia em Pesquisa**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 203-209, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/sbXnsVw5g3YRtHWJx9dwKTm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 jun. 2024.

ROSA NETO, F.; SAKAE, T. M.; POETA, L. S. Validação dos parâmetros motores na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, Brasília, v. 19, n. 1, p. 20-25, 2011. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1837>. Acesso em: 27 jun. 2024.

SCHEWTSCHIK, A. F.; SCARPIN, A.; SUEMATSU, I. C. da S.; RABELLO, L. R.; LOUREIRO, A. P. C.; LEANDRO, L. A. Influência da Dança Sênior no Equilíbrio de Indivíduos com Doença de Parkinson. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo (SP), v. 22, n. 3, p. 385-402, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/48923>. Acesso em: 27 jun. 2024.

SILVA, L. W. L. de; ANDREIS, L. M.; GIRARDI, A. F.; VERAS, G. F.; ROSA NETO, F. Escala motora para terceira idade: uma revisão bibliométrica e integrativa da produção científica. **Brazilian Journal of Science and Movement**, v. 31, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v31i1.13475>. Acesso em: 27 jun. 2024.

VENANCIO, R. C. P.; CARMO, E. G.; PAULA, L. V.; SCHWARTZ, G. M.; COSTA, J. L. R. Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/dn6TyKXNwhjV8nQ6NBYCqxk>. Acesso em: 27 jun. 2024.