

Fundamentos e Práticas da Fisioterapia 2

Larissa Louise Campanholi
(Organizador)



Atena
Editora

Ano 2018

LARISSA LOUISE CAMPANHOLI

(Organizadora)

**Fundamentos e Práticas da
Fisioterapia
2**

Atena Editora
2018

2018 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Geraldo Alves e Natália Sandrini

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
F981	Fundamentos e práticas da fisioterapia 2 [recurso eletrônico] / Organizadora Larissa Louise Campanholi. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2018. – (Fundamentos e Práticas da Fisioterapia; v. 2) Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-85107-50-5 DOI 10.22533/at.ed.505180110 1. Fisioterapia. I. Campanholi, Larissa Louise. CDD 615.82
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

O conteúdo do livro e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2018

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A fisioterapia é uma ciência relativamente nova, pois foi reconhecida no Brasil como profissão no dia 13 de outubro de 1969. De lá para cá, muitos profissionais tem se destacado na publicação de estudos científicos, o que gera um melhor conhecimento para um tratamento mais eficaz.

Atualmente a fisioterapia tem tido grandes repercussões, sendo citada frequentemente nas mídias, demonstrando sua importância e relevância.

Há diversas especialidades, tais como: Fisioterapia em Acupuntura, Aquática, Cardiovascular, Dermatofuncional, Esportiva, em Gerontologia, do Trabalho, Neurofuncional, em Oncologia, Respiratória, Traumato-ortopédica, em Osteopatia, em Quiropraxia, em Saúde da Mulher e em Terapia Intensiva.

O fisioterapeuta trabalha tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças e lesões, empregando diversas técnicas como por exemplo, a cinesioterapia e a terapia manual, que tem como objetivo manter, restaurar ou desenvolver a capacidade física e funcional do paciente.

O bom profissional deve realizar conduta fisioterapêutica baseada em evidências científicas, ou seja, analisar o resultado dos estudos e aplicar em sua prática clínica.

Neste volume 2, apresentamos a você artigos científicos relacionados à fisioterapia do trabalho e em gerontologia.

Boa leitura.

Larissa Louise Campanholi

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO EM SETOR ADMINISTRATIVO: UM ESTUDO DE CASO	
<i>Bruno Cassaniga Mineiro</i>	
<i>Cláudia Vieira Guillén</i>	
<i>Andressa Schenkel Spitznagel</i>	
<i>Dyovana Silva dos Santos</i>	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
CAPÍTULO 2	15
ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO EM UMA ATIVIDADE DE UMA EMPRESA DO RAMO ALIMENTÍCIO	
<i>Rafaela Silveira Maciazeki</i>	
<i>Bruna König dos Santos</i>	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
CAPÍTULO 3	29
ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO: UM RELATO DE CASO NA ÁREA ADMINISTRATIVA DE UMA CLÍNICA INTEGRADA	
<i>Artur Fernando Brochier</i>	
<i>Cláudia Vieira Guillén</i>	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
CAPÍTULO 4	40
EFEITOS DA ERGONOMIA DE CONSCIENTIZAÇÃO NA FADIGA E CAPACIDADE PARA O TRABALHO DE FUNCIONÁRIOS DE UMA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA	
<i>Jordana de Faria Arantes</i>	
<i>Cejane Oliveira Martins Prudente</i>	
<i>Anamaria Donato de Castro Petito</i>	
<i>Suelen Marçal Nogueira</i>	
<i>Paula Christina Abrantes Figueiredo</i>	
CAPÍTULO 5	52
FISIOTERAPIA NA AVALIAÇÃO DE RISCOS ERGONÔMICOS EM TRABALHADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR	
<i>Kelvin Anequini Santos</i>	
<i>Marco Aurélio Gabanela Schiavon</i>	
<i>Ana Cláudia de Souza Costa</i>	
<i>Antonio Henrique Semenço Júnior</i>	
<i>Gislaine Ogata Komatsu</i>	
<i>Jonathan Daniel Telles</i>	
CAPÍTULO 6	59
PREVALÊNCIA DAS ALTERAÇÕES OSTEOMUSCULARES EM TRABALHADORES COM SOBREPESO E OBESOS	
<i>Camila Correia Gomes</i>	
<i>Sâmela Betânia Paes Araújo</i>	
<i>Amélia Larice Santos Dantas</i>	
<i>Luana Rosa Gomes Torres</i>	
<i>Érika Rosângela Alves Prado</i>	
CAPÍTULO 7	71
ANÁLISE DA MEDIDA DE INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS	
<i>Edmilson Gomes da Silva Junior</i>	
<i>Denise Dal`Ava Augusto</i>	

CAPÍTULO 8 80

AUTOPERCEÇÃO DE SAÚDE DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM MUNICÍPIO DE MÉDIO PORTE NA REGIÃO CENTRO OESTE DO BRASIL

Leandra Aparecida Leal
Renata Machado de Assis
Ana Lucia Rezende Souza
Juliana Alves Ferreira
Daisy de Araújo Vilela

CAPÍTULO 9 90

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO MOTORA E DA QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE PRATICANTES DA DANÇA SÊNIOR

Lucas Oliveira Klebis
Claudia Regina Sgobbi de Faria

CAPÍTULO 10 97

AVALIAÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS NÃO INSTITUCIONALIZADOS APÓS TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

Karina Carvalho Marques
Márcio Clementino de Souza Santos
Larissa Salgado de Oliveira Rocha
Rodrigo Santiago Barbosa Rocha
Luciane Lobato Sobral Santos

CAPÍTULO 11 103

EFEITO DOS EXERCÍCIOS DE VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO NO TESTE DE LEVANTAR E SENTAR 5 VEZES E NA VELOCIDADE DA MARCHA DE INDIVÍDUOS COM SÍNDROME METABÓLICA

Danúbia da Cunha de Sá Caputo
Laisa Liane Paineiras Domingos
Mario Bernardo Filho

CAPÍTULO 12 116

IMPACTO DO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS SOBRE A FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA: UM ESTUDO DE CASO

Francisco Robson de Oliveira Alves
Eduardo de Sousa Monteiro
Maria Letícia de Oliveira Moraes
Telmo Macedo de Andrade
Cibelle Maria Sampaio Alves

CAPÍTULO 13 129

O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE DE IDOSOS PARTICIPANTES DE GRUPOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE UM MUNICÍPIO AMAZÔNICO

Keith Suely de Almeida Mendes
Maria Luciana de Barros Bastos
Rita Cristina Cotta Alcantara
Tatiane Bahia do Vale Silva

CAPÍTULO 14 144

PREVALÊNCIA DE DOENÇAS E USO DE MEDICAMENTOS EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS

Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos
Fernanda Pupio Silva Lima
Mariana Rafael Dias
Natália Cardoso Brito
Aparecida Amparo Barros de Deus

Andressa Braga de Araújo

CAPÍTULO 15	150
ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE DE VIDA E DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E IDOSOS SEDENTÁRIOS	
<i>Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos</i>	
<i>Fernanda Pupio Silva Lima</i>	
<i>Mariana Rafael Dias</i>	
<i>Natália Cardoso Brito</i>	
<i>Aparecida Amparo Barros de Deus</i>	
<i>Andressa Braga de Araújo</i>	
CAPÍTULO 16	159
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	
<i>Aline Bastos Miranda Oliveira</i>	
<i>Carla Fonseca Boaventura</i>	
<i>Marli Conceição Almeida</i>	
<i>Eduardo Andrade da Silva Júnior</i>	
CAPÍTULO 17	165
RELAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL E COGNITIVA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS DA REGIÃO CENTRAL DO RIO GRANDE DO SUL	
<i>Murilo Rezende Oliveira</i>	
<i>Edineia de Brito</i>	
<i>Tainara Tolves</i>	
<i>Vanessa de Mello Konzen</i>	
<i>Tania Cristina Malezan Fleig</i>	
<i>Luis Ulisses Signori</i>	
CAPÍTULO 18	174
REPERCUSSÕES FISIOTERAPÊUTICAS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DIABÉTICOS	
<i>Lizandra Dias Magno</i>	
<i>Elizama Leão Batista</i>	
<i>Bianca Silva da Cruz</i>	
<i>Márcio Clementino de Souza Santos</i>	
<i>Luciane Lobato Sobral Santos</i>	
<i>Rodrigo Santiago Barbosa Rocha</i>	
<i>Larissa Salgado de Oliveira Rocha</i>	
CAPÍTULO 19	182
CARGA DE TRABALHO EM ALUNOS EXPOSTOS AO ENSINO TECNISCISTA	
<i>Tatiana Cecagno Galvan</i>	
<i>André Ricardo Gonçalves Dias</i>	
SOBRE A ORGANIZADORA	192

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO MOTORA E DA QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS DA TERCEIRA IDADE PRATICANTES DA DANÇA SÊNIOR

Lucas Oliveira Klebis

Faculdade de Ciências e Tecnologia da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho” - FCT/UNESP
Presidente Prudente – SP

Claudia Regina Sgobbi de Faria

Faculdade de Ciências e Tecnologia da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho” - FCT/UNESP
Presidente Prudente – SP

RESUMO: Com o aumento da população idosa no Brasil, cresce também a preocupação com a qualidade de vida desses indivíduos, sendo necessário buscar atividades que promovam um bem-estar físico, psicológico e social. Nesse contexto surge a Dança, prometendo atender esses requisitos, mas ainda empobrecida de estudos científicos. Portanto, o objetivo deste estudo foi averiguar a influência desta prática na qualidade de vida de indivíduos na terceira idade. Foram avaliados 30 idosos em momento único utilizando o Perfil de Qualidade de Vida Relacionada à Saúde de Idosos Independentes (QUASI) e divididos em dois grupos: Iniciante e Avançado, de acordo com o tempo de prática da Dança Sênior de cada um. Foi comparado entre os grupos o score geral obtido, bem como o score nos subitens que o compõe. A amostra se mostrou homogênea em idade, com

média de $69 \pm 7,4$ anos. Observou-se diferença estatisticamente significativa nos subitens Percepção da Saúde, Função Psicológica e Função social, bem como no score Geral, sendo que o grupo Avançado apresentou um score melhor nesses itens quando comparado com o grupo Iniciante, indicando uma melhor qualidade de vida. Notou-se também uma diferença considerável nos outros subitens (Sintomas e Função Física), mas não estatisticamente significativa. Pode-se concluir que a Dança Sênior mostrou-se uma atividade eficaz para a melhora da Qualidade de Vida nos indivíduos na terceira idade praticantes desta atividade, especialmente relacionada à Percepção da Saúde, Função Psicológica e Social.

PALAVRAS-CHAVE: Dança, Qualidade de Vida, Idoso

ABSTRACT: With the increase of the elderly in Brazil, there is also a growing concern about the quality of life of these individuals, and it is necessary to seek activities that promotes physical, psychological and social well-being. In this context comes the Dance, promising to meet these requirements, but still impoverished scientific studies. Therefore, the objective of this study was to investigate the influence of this practice on the quality of life of elderly individuals. Thirty elderly individuals were evaluated at a single time using the Quality of

Life Profile Related to the Health of the Elderly (QUASI) and divided into two groups: Beginner and Advanced, according to the time of practice of Senior Dance of each one. The general score obtained was compared between the groups, as well as the score in the subitems that composes it. The sample was homogeneous in age, with a mean of 69 ± 7.4 years. A statistically significant difference was observed in the subitems Health Perception, Psychological Function and Social Function, as well as in the General score, and the Advanced group presented a better score in these items when compared to the Beginner group, indicating a better quality of life. There was also a considerable difference in other subitems (Symptoms and Physical Function), but not statistically significant. It can be concluded that the Senior Dance showed to be an effective activity for the improvement of the Quality of Life in the individuals in the third age practitioners of this activity, especially related to the Perception of the Health, Psychological and Social Function.

KEYWORDS: Dance, Quality of Life, Elderly.

1 | INTRODUÇÃO

O Brasil apresenta um novo padrão demográfico que se caracteriza pela redução da taxa de crescimento populacional e um significativo aumento do contingente de idosos, o que corresponde a um processo acelerado de envelhecimento populacional, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013).

O processo de envelhecimento é acompanhado de diversas alterações físicas e cognitivas que, em geral, acarretam prejuízos funcionais, emocionais e sociais. O idoso sofre diversas transformações em sua vida cotidiana e, em decorrência desses fatos, torna-se necessário desenvolver estratégias que possibilitem uma boa qualidade de vida a esses idosos. (BENETTI, 2015)

Concomitantemente, com as transformações do decorrer da idade, segue-se uma forte associação entre a depressão e o idoso, devido à própria percepção crescente da sua incapacidade física e da perda gradativa de seus poderes cognitivos, principalmente da memória, além da perda de pessoas próximas e de suas condições econômicas em geral. Ressalta-se que a depressão é a patologia mais frequente em idosos e está associada ao maior risco de morbidade e mortalidade (ROSA NETO, 2009; CARREIRA, 2011).

A sociedade brasileira não está preparada para fazer o devido acolhimento da população que passa por esse processo. Uma grande parte dos idosos vive de forma ociosa, principalmente os que têm um poder aquisitivo menor. Essa ausência de atividade causa uma interferência para a manutenção de sua aptidão psicomotora, gerando um sentimento progressivo de incapacidade, afetando também na qualidade de vida desses indivíduos. (MARGALHO, 2005)

Diante disso, cresce a preocupação com esses indivíduos, acarretando a necessidade de intervenção sociopolítica, com a inclusão desses idosos, para uma

vida prolongada com qualidade. (SILVA; FARIAS; OLIVEIRA, 2013).

A perda progressiva da autonomia do idoso resulta em alterações fisiológicas com o processo da senescência. É então importante identificar fatores que podem ajudar na transição de saúde de forma positiva, para que se possam criar estratégias preventivas para o viver independente.

A dança está presente na vida das pessoas desde tempos imemoráveis. O próprio corpo de forma involuntária movimenta-se ao ouvir uma música. Dançar é uma das atividades mais completas para se exercitar, sendo que ela reforça um trabalho corporal, possibilitando a execução de movimentos, que o indivíduo tende a aprender e mentalizar (FERREIRA, 2012).

A atividade física envolvendo a dança possibilita uma maior interação com outras pessoas e proporciona benefícios psicológicos. Por ser desenvolvida em grupo, facilita a integração, o fortalecimento de amizades, a superação de limites físicos e a dedicação de tempo para si mesmo, conseqüentemente reduzindo as angústias, os medos e as inseguranças, atuando diretamente na qualidade de vida. (SILVA, BERBEL, 2015)

A Dança Sênior é composta por coreografias altamente sistematizadas e adaptadas às necessidades da pessoa idosa, trabalhando atenção, ritmo, memória recente, entre outras habilidades psicomotoras e cognitivas (MAZZONI, 2007), além de proporcionar ao idoso melhor condicionamento físico, social, emocional, entre outros fatores.

Essa modalidade de dança foi idealizada pela alemã Ilse Tutt e trazida ao Brasil em 1978 por Christel Webber. É realizada em grupo e com seus participantes em círculo, ora sentados, ora em pé, ora em pares, em fileiras ou dispersos pelo salão. Exige dos participantes movimentos amplos, rápidos ou lentos, coordenados, simultâneos, ritmados, acompanhando a marcação do dirigente e do grupo. Utilizada como recurso terapêutico, ela possibilita a expressão emocional, favorecendo o pensar criativo e o autoconhecimento (ASSOCIAÇÃO DE DANÇA SÊNIOR, 2005).

Segundo Benetti (2015), ainda são escassos os estudos sobre os impactos da terapia com a Dança Sênior nas alterações causadas pelo envelhecimento; no entanto, o que se tem até então nos mostra benefícios na esfera física, social, cognitiva e uma melhora na percepção da qualidade de vida, levando a acreditar que a Dança Sênior pode ser utilizada como uma estratégia de promoção da percepção de bem-estar e saúde de idosos.

Apesar de alguns estudos teóricos terem sido realizados nesta área, nada foi comprovado quantitativamente. Para poder evidenciar os benefícios dessa prática, necessita-se primeiro criar-se um ponto de partida, que foi o propósito desse estudo.

2 | OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi averiguar a influência da prática de Dança Sênior na

qualidade de vida de indivíduos na terceira idade.

3 | METODOLOGIA

Realizou-se um estudo transversal, quantitativo, no qual foram avaliados 30 idosos participantes do projeto de extensão universitária intitulado “Dança Sênior”, pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Foram inclusos os participantes com mais de 60 anos que apresentavam estabilidade clínica comprovada por meio de atestado médico e que concordaram em participar da pesquisa. O critério de exclusão foi: apresentar alteração psicológica ou dificuldade grave de entendimento do questionário aplicado.

Os participantes selecionados foram avaliados em momento único utilizando o Perfil de Qualidade de Vida Relacionada à Saúde de Idosos Independentes (QUASI) (LIMA, PORTELA, 2010). Esse questionário inclui cinco domínios ou dimensões de saúde: percepção de saúde, sintomas, função física, função psicológica e função social. Possui quarenta e cinco questões fechadas, cada qual com pontuação de um, três ou cinco pontos. O escore total pode variar de 45 a 225 pontos, sendo que valores mais próximos a 45 correspondem a uma melhor qualidade de vida relacionada à saúde.

Os participantes foram divididos em dois grupos: Iniciante e Avançado, de acordo com o tempo de prática da Dança Sênior de cada um, sendo o Avançado composto por indivíduos que praticavam a dança há pelo menos um ano.

Para a análise estatística, foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov, o qual direcionou a utilização de do teste t para comparações entre os grupos. O nível de significância adotado foi de 5% e as análises foram realizadas com auxílio do *software Microsoft Office Excel 2013*. Foi comparado entre os grupos o score geral obtido pelo questionário, bem como o score nos subitens que o compõe.

4 | RESULTADOS

A amostra foi composta por 30 participantes, todos do sexo feminino, divididos em dois grupos. O Grupo Avançado (Ga, n=15), composto por indivíduos que praticavam a dança sênior por um ano ou mais, teve média de idade de $68,33 \pm 6,45$ anos e o Grupo Iniciante (Gi, n=15), composto por indivíduos iniciantes, apresentou média de $69 \pm 8,49$ anos, sem diferença estatística significativa entre eles ($p=0,405$), demonstrando que os grupos eram homogêneos em relação à idade (Média geral de $69 \pm 7,4$ anos).

A Tabela 1 demonstra os resultados obtidos pela análise estatística. Foi observada diferença estatisticamente significativa no escore geral do questionário quando comparado o grupo Gi e Ga, bem como nos subitens Percepção da Saúde,

Função Psicológica e Função social, sendo que o grupo Avançado apresentou um score menor nesses itens quando comparado com o grupo Iniciante, indicando uma melhor qualidade de vida.

	Gi	Ga	p-valor
Percepção da Saúde	8,53±2,7	6,53±2,7	0,029 *
Sintomas	30,46±8,6	26,66±6,9	0,097
Função Física	11,93±3,7	10,60±2,1	0,122
Função Psicológica	18,40±7,1	14,00±3,4	0,019 *
Função Social	11,73±4,2	8,53±3,7	0,018 *
Score total	81,06±18,4	66,33±14,4	0,011*

Tabela 1. Dados obtidos a partir da análise estatística dos scores do questionário de Qualidade de Vida relacionado a Saúde de Idosos Independentes (QUASI) entre os grupos Iniciante (Gi) e Avançado (Ga).

*Nível de significância adotado $p < 0,05$.

5 | DISCUSSÃO

O presente estudo verificou o perfil de qualidade de vida relacionado a saúde de indivíduos praticantes de Dança Sênior, obtendo diferença estatística significativa entre os grupos Iniciante (Gi) e Avançado (Ga).

A diferença encontrada apontou uma diminuição nos scores do grupo Ga quando comparados com os do Gi, indicando uma melhor qualidade de vida relacionado a saúde nos participantes que praticam Dança Sênior há um ano ou mais. Esse resultado corrobora com um estudo realizado em 2017, no qual avaliou 20 idosos participantes de Dança Sênior e encontrou também melhora nos aspectos da qualidade de vida, evidenciando também os benefícios dessa modalidade no âmbito do equilíbrio e na ansiedade traço desses indivíduos. (GOUVÊA et al.)

Além disso, foi observado diferença estatisticamente significativa nos aspectos Percepção da Saúde, Função Psicológica e Função Social.

A dança como ferramenta terapêutica e preventiva utiliza coreografias elaboradas no intuito de estimular a coordenação motora, a lateralidade e a noção espaço-temporal, o que atua na percepção corporal e da saúde. O idoso, durante o processo de senescência, tende a subestimar sua capacidade física, seja por conta de dores, fraqueza muscular ou mesmo pelo medo de realizar os movimentos. Esse processo se reverte enquanto esse indivíduo realiza os movimentos coreográficos e percebe que tem capacidade de fazê-lo sem dor, ou com diminuta limitação. Estudos realizados anteriormente verificaram a eficácia da dança na aptidão física e na percepção da saúde, todos com bons resultados nesses quesitos. (VARREGOSO et al., 2016)

Em relação à Função Psicológica, a junção de movimento, música e convívio social proporcionada por esse tipo de prática leva a um sentimento de bem-estar psicológico, evidenciados no estudo de Oliveira, Pivoto e Vianna (2009), corroborando com o resultado obtido no presente estudo.

Práticas em grupo estão fortemente relacionadas à melhora da função psicológica e social do indivíduo praticante. É importante destacar que o processo de envelhecimento gera uma diminuição nesses aspectos, já que o idoso se vê perante diversas perdas sociais, seja de entes queridos, seja de sua independência física e, por vezes, intelectual. Isso gera quadros de depressão nessa população, o que se mostra um problema de saúde pública. Resultados como o do presente estudo e de diversos outros contribuem para a divulgação da dança como uma forma de prevenir e melhorar tal quadro. (MELO et al., 2018)

6 | CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática regular da Dança Sênior se mostra eficaz para manutenção ou melhora na Qualidade de Vida de idosos, especialmente nos aspectos Percepção da Saúde, Função Psicológica e Função Social.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO DE DANÇA SÊNIOR. **História da Dança Sênior**. 2005. Disponível em: <http://www.portalbethesda.org.br/site_portugues/danca/historia_ds02.htm>. Acesso em: 13 mar. 2014.

BENETTI, F. A.; **A dança sênior como recurso terapêutico para idosos**. ABCS Health Science. v. 40, n. 1, p. 4-5. 2015.

CARREIRA, L.; BOTELHO, M. R.; MATOS, P.C.B.; TORRES, M.M.; SALCI, M.A. **Prevalência de depressão em idosos institucionalizados**. Revista Brasileira de Enfermagem, UERJ, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 269-273, fev. 2011.

FERREIRA, A.S. **A influência da dança na melhoria dos aspectos psicossociais na terceira idade**. 2012. 51 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado da Bahia, 2012.

GOUVÊA, J. A. G.; ANTUNES, M. D.; BORTOLOZZI, F.; MARQUES, A. G.; BERTOLINI, S. M. M. G. **Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos**. Rev Rene. v. 18, n. 1, p. 51-8. 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estimativas da população residente nos municípios brasileiros com data de referência em 1º de julho de 2013**. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/Estimativas_de_Populacao/Estimativas_2013/nota_metodologica_2013.pdf>. Acesso em 18/05/2018.

LIMA, M. J. B.; PORTELA, M. C. **Elaboração e avaliação da confiabilidade de um instrumento para medição da qualidade de vida relacionada à saúde de idosos independentes**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, p. 1651- 1662, ago. 2010.

MARGALHO, B.C. **A Psicomotricidade e a Terapia Ocupacional na arte do envelhecer**. 2005. 38 f. Trabalho de pós graduação “Lato sensu”, projeto “A vez do mestre” - Universidade Cândido Mendes, 2005.

MAZZONI, S. **O que é a dança sênior?** Revista Sênior – Danças Circulares. 2007. Disponível em:

<<http://www.dancascircularesrj.com.br/15401/index.html>>. Acesso em: 18 mai. 2018.

MELO, C. C.; COSTA, V. T.; BOLETINI, T. L.; FREITAS, V. G.; COSTA, I. T.; ARREGUY, A. V.; NOCE, F. **A influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos**. Revista de psicologia del deporte, v. 27, n. 4, p. 67-73. 2018.

OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. **Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36**. Acta Fisiatr. v. 16, n. 3, p. 101-104. 2009.

ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora na Terceira Idade**. Porto Alegre/RS: ARTMED, 2009. 336 p.

SILVA, A. F. G.; BERBEL, A. M. **O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso**. ABCS Health Science. São Paulo, v. 40, n.1, p. 16-21, 2015.

SILVA, R.S.A; FARIAS, R.C.P.; OLIVEIRA, K.D. **Significados da participação em um núcleo de convivência de idosos**. In: VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho. III Encontro Mineiro de estudos em Ergonomia. VIII Simpósio do Programa Tutorial em Economia Doméstica. Minas Gerais, 2013.

VARREGOSO, I; MACHADO, R.; BARROSO, M. **A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não-institucionalizados**. Revista da UIIPS. v. 4, n. 2, p. 254-72. 2016.

SOBRE A ORGANIZADORA

Larissa Louise Campanholi: Mestre e doutora em Oncologia (A. C. Camargo Cancer Center).

Especialista em Fisioterapia em Oncologia (ABFO).

Pós-graduada em Fisioterapia Cardiorrespiratória (CBES).

Aperfeiçoamento em Fisioterapia Pediátrica (Hospital Pequeno Príncipe).

Fisioterapeuta no Complexo Instituto Sul Paranaense de Oncologia (ISPON).

Docente no Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais (CESCAGE).

Coordenadora do curso de pós-graduação em Oncologia pelo Instituto Brasileiro de Terapias e Ensino (IBRATE).

Diretora Científica da Associação Brasileira de Fisioterapia em Oncologia (ABFO).

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-85107-50-5

