

Entre Passos e Cuidados: uma análise da coordenação motora de praticantes de Dança Sênior

Between Steps and Care: an analysis of motor coordination in Senior Dance Practitioners

Entre Pasos y Cuidados: un análisis de la coordinación motora de practicantes de Danza Senior

Gabriel Brandão Guimarães¹, Marcos José Batista Ribeiro², Vanessa Araújo dos Santos³, Leandro Silva Menezes⁴, Lorena Cruz Resende⁵, Demerson Godinho Maciel⁶, Samuel Estevam Vidal⁷

Como citar: Guimarães GB, Ribeiro MJB, Santos VA, Menezes LS, Resende LC, Nascimento M, Maciel DG, et al. Entre Passos e Cuidados: uma análise da coordenação motora de praticantes de Dança Sênior. REVISA. 2024; 13(4): 881-91. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n4.p881a891>

REVISA

1. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0009-0006-9411-830X>

2. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0009-0005-5333-4017>

3. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0009-0001-5179-6403>

4. Escola Superior de Ciência da Saúde. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0167-6179>

5. Faculdade Anhanguera. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-6447-610X>

6. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-1412-5280>

7. Universidade Católica de Brasília. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-3036-3614>

Recebido: 12/07/2024
Aprovado: 22/09/2024

RESUMO

Objetivo: avaliar os níveis de coordenação motora de mulheres praticantes de Dança Sênior em um projeto de extensão desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde, explorando as possíveis influências dessa prática sobre diferentes habilidades motoras. **Método:** A pesquisa, de natureza quantitativa, envolveu uma amostra de 37 mulheres, com idades entre 40 e 87 anos. A Escala Motora para Terceira Idade foi utilizada para avaliar seis dimensões da aptidão motora: motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, orientação espacial e orientação temporal. As avaliações ocorreram em ambiente controlado, e a análise dos dados foi realizada utilizando o software SPSS. A correlação de Spearman foi aplicada para investigar a relação entre idade e desempenho motor. **Resultados:** Os resultados indicaram que a aptidão motora geral das participantes foi classificada como “Normal Baixo”, com destaque positivo para o equilíbrio, que obteve a maior média (11,05), classificado como “Normal Alto”. No entanto, o esquema corporal obteve a menor média (5,06), sendo classificado como “Muito Inferior”. A análise mostrou uma correlação negativa entre a idade avançada e a diminuição da aptidão motora geral, especialmente nos domínios de coordenação global e esquema corporal. **Conclusão:** As praticantes de Dança Sênior possuem bom equilíbrio, porém o esquema corporal e outros domínios motores exigem mais atenção. A Dança Sênior, quando estruturada adequadamente, pode ser uma intervenção eficaz para promover a saúde e o bem-estar da pessoa idosa.

Descritores: Saúde da Pessoa Idosa; Programa de Atenção à Saúde do Idoso; Coordenação Motora, Dança.

ABSTRACT

Objective: to assess the motor coordination levels of women practicing Senior Dance in an extension project developed in a Primary Health Care Unit, exploring the possible influences of this practice on different motor skills. **Method:** This quantitative study involved a sample of 37 women, aged between 40 and 87 years. The Motor Scale for the Elderly was used to assess six dimensions of motor aptitude: fine motor skills, global coordination, balance, body scheme, spatial orientation, and temporal orientation. Evaluations took place in a controlled environment, and data analysis was conducted using SPSS software. Spearman's correlation was applied to investigate the relationship between age and motor performance. **Results:** The results indicated that the participants' overall motor aptitude was classified as “Low Normal”, with a positive highlight for balance, which had the highest average (11.05), classified as “High Normal”. However, the body scheme had the lowest average (5.06), classified as “Very Low”. The analysis showed a negative correlation between advanced age and decreased overall motor aptitude, especially in the domains of global coordination and body scheme. **Conclusion:** Senior Dance practitioners have good balance, but the body scheme and other motor domains require more attention. When properly structured, Senior Dance can be an effective intervention to promote the health and well-being of older adults.

Descriptors: Elderly Health; Elderly Care Program; Motor Coordination; Dance.

RESUMEN

Objetivo: discutir las dimensiones de la calidad de vida de personas practicantes de Danza Senior en un proyecto de extensión e investigación desarrollado en una Unidad Básica de Salud. **Método:** El estudio cuantitativo involucró a 21 mujeres, con edades entre 39 y 81 años (media de 63,19 ± 8,61), practicantes de Danza Senior. Se utilizó el cuestionario WHOQOL-BREF, que evalúa los dominios físico, psicológico, social y ambiental de la calidad de vida. Los resultados fueron clasificados como: “necesita mejorar” (1 a 2,9), “regular” (3 a 3,9), “buena” (4 a 4,9) y “muy buena” (5). La investigación respetó todas las normas éticas vigentes. **Resultados:** La calidad de vida general fue clasificada como “regular”. Los dominios físico y psicológico presentaron una media de 3,8, lo que indica satisfacción moderada, con evaluaciones sobre dolor, energía, sueño, movilidad, actividades diarias, dependencia de medicamentos y capacidad de trabajo, además de aspectos como sentimientos, autoestima e imagen corporal. El dominio de relaciones sociales, que incluyó interacciones interpersonales y vínculos, fue importante para el bienestar emocional, psicológico y físico. El dominio ambiental, que consideró la calidad del aire, acceso a los servicios de salud, seguridad y condiciones de vivienda, tuvo la media más baja (3,4) y fue clasificado con mayor frecuencia como “necesita mejorar”, indicando vulnerabilidad en esta área. **Conclusión:** A pesar de desafíos en algunas áreas, el programa de Danza Senior demostró ser eficaz en promover un envejecimiento más saludable y activo, siendo una intervención que podría expandirse a otras regiones, con el potencial de beneficiar a más personas.

Descriptores: Salud de las Personas Mayores; Programa de Atención a los Ancianos; Calidad de Vida, Danza.

ORIGINAL

Introdução

O processo de envelhecimento é um processo natural, biológico, irreversível e progressivo, que ocorre desde o nascimento, envolvendo fatores significativos como: genética, hábitos, condições psíquicas, socioeconômicas e doenças crônicas. Dentro do plano biológico, esse processo é complexo e multifatorial que envolve a interação de diferentes fatores e mecanismos, sendo fundamental sua compreensão para o desenvolvimento de terapias e intervenções que possam ajudar a retardar o envelhecimento e a melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa.¹⁻²

O envelhecimento humano ocasiona declínios nos aspectos físicos e psíquicos devido às diversas alterações fisiológicas que ocorrem no corpo, porém, embora o envelhecimento seja um processo inevitável, é possível envelhecer com saúde e qualidade de vida.³⁻⁴

A inatividade física de pessoas idosas está ligada a uma série de fatores que comprometem sua saúde, uma vez que a ausência de estímulos adequados afeta o funcionamento dos sistemas vitais e reduz a capacidade de realizar atividades cotidianas básicas, elevando, assim, o risco de doenças crônicas.⁵⁻⁶ Para um envelhecimento saudável, a prática regular de atividades físicas é essencial, visto que está associada ao bom funcionamento do sistema cardiorrespiratório, à redução do risco de fraturas, ao aumento da eficiência muscular, além de contribuir para uma melhor aptidão articular. Um outro aspecto a se considerar é que a atividade física também deve ser prazerosa e favorecer a integração social, promovendo o bem-estar global da pessoa idosa.⁴

No contexto das modalidades do movimento, a dança é vista como a expressão do indizível, o que pode permitir que a pessoa idosa expresse emoções que não são ditas em forma de palavras. Dessa forma, para além das variáveis biofisiológicas, a dança pode ser um recurso terapêutico eficaz no resgate da qualidade de vida dessa população. Assim, podendo desempenhar um papel importante na promoção da saúde e bem-estar da pessoa idosa, ajudando a melhorar a qualidade de vida e a aumentar a independência e a autonomia dessa população.⁷⁻⁸

Dentre os inúmeros tipos de dança que podem ser praticadas pela pessoa idosa, há um destaque para a Dança Sênior, que é uma atividade física e social voltada para pessoas idosas. Essa dança é adaptada para atender às suas necessidades e capacidades, proporcionando uma atividade prazerosa e segura, podendo trazer benefícios para a saúde e o bem-estar. Alguns dos possíveis benefícios da Dança Sênior incluem a melhoria da mobilidade, equilíbrio, saúde cardiovascular, autoestima, confiança e redução do estresse e ansiedade. Em suma, a Dança Sênior pode ser uma ótima ferramenta para contribuir com a saúde das pessoas idosas, possibilitando inúmeros benefícios para a saúde física, mental e social.⁹⁻¹¹ A Dança Sênior, possibilita uma grande variedade de movimentos que não exigem esforço excessivo, mas sim um bom ritmo por parte dos praticantes, dando mais ênfase à coordenação motora da pessoa idosa na hora de sua prática.¹⁰

A coordenação motora pode ser compreendida como a capacidade de realizar movimentos de forma harmoniosa e coordenada, abrangendo sistema nervoso central, sistema musculoesquelético e sensorial e pode ser dividida em coordenação motora fina e grossa. A coordenação motora fina é a função motora que demanda destreza, e, exige a utilização de músculos pequenos, já a

coordenação motora grossa compreende o envolvimento de grandes grupos musculares e maiores movimentos como correr e saltar.¹²⁻¹³

No âmbito regional do Sistema Único de Saúde (SUS), na Unidade Básica de Saúde (UBS) nº 6 de Santa Maria, Brasília/DF, o Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac) implementou um projeto de extensão e pesquisa que visa desenvolver atividades de Dança Sênior para pacientes da unidade como uma possível proposta de Prática Integrativa de Saúde (Pis). A fim de monitorar os possíveis impactos da prática da Dança Sênior, bem como planejar e/ou adaptar as aulas previstas para o programa, objetivou-se investigar os níveis de coordenação motora de praticantes da referida atividade.

Método

Trata-se de uma pesquisa transversal, de natureza quantitativa, envolvendo uma pesquisa de campo descritiva.¹⁴⁻¹⁵ O estudo foi realizado com praticantes de Dança Sênior, da Unidade Básica de Saúde (UBS) nº 6, do bairro de Santa Maria, Brasília/DF. A amostra foi composta por um total de 37 pessoas, com idade média de $65,03 \pm 9,74$ anos, sendo a idade mínima de 40 e a máxima de 87 anos, sendo todas as participantes do sexo feminino. Para investigar os níveis de coordenação motora das praticantes, foi aplicada a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI), desenvolvida por Francisco Rosa Neto.¹⁶

A EMTI avalia 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. Os níveis aumentam progressivamente o grau de dificuldade dos testes, começando do nível 2 e conforme a pessoa avança poderá chegar até o nível 11.¹⁶

Os testes foram aplicados em uma quadra poliesportiva localizada próximo ao posto de saúde. As participantes utilizaram vestimenta adequada para a prática de atividade física, retirando as peças que pudessem dificultar os movimentos e, nas provas de coordenação e equilíbrio, foi recomendado que tirassem os calçados para impedir que deslizassem, além de possibilitar uma melhor observação dos movimentos. Os testes foram realizados em um dia, e, as participantes foram avaliadas em todos os testes motores, passando pelas seis estações, uma para cada domínio motor a ser avaliado, e, em cada uma delas havia um(a) avaliador(a) responsável e treinado(a) a aplicar os dez níveis dos testes.

Os dados coletados foram organizados em planilhas do software Microsoft Excel e foram analisados usando o software IBM SPSS versão 20. Posteriormente, foram organizados em estatística descritiva usando-se média, desvio padrão, valores mínimos e máximos, frequências e porcentagens. Ademais, foi realizado o teste de correlação de Spearman a fim de verificar relações entre os resultados das áreas de aptidão motora para com a idade das participantes dos testes.

O resultado em relação à aptidão motora foi obtido através da soma das pontuações feitas em cada uma das áreas de aptidão motora, sendo divididas em: (AM1) soma dos pontos alcançados nos testes de motricidade fina; (AM2) soma dos pontos alcançados no teste de coordenação global; (AM3) soma dos pontos alcançados nos testes de equilíbrio; (AM4) soma dos pontos alcançados

nos testes de esquema corporal; (AM5) soma dos pontos alcançados nos testes de orientação espacial; (AM6) soma dos pontos alcançados nos testes de orientação temporal e por fim a Aptidão Motora Geral (AMG) obtida através da soma dos pontos obtidos nas áreas de motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, orientação espacial e temporal.¹⁶

Quadro 1 - Escala de Aptidão Motora Geral. Brasília, 2024.

Pontos	Classificação
130 ou mais	Muito superior
120 – 129	Superior
110 – 119	Normal alto
90 – 109	Normal médio
80 – 89	Normal baixo
70 – 79	Inferior
69 ou menos	Muito inferior

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

Através do resultado da (AMG), foi possível classificar a escala de aptidão motora geral de cada pessoa participante de acordo com a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI). Portanto, com base nos dados obtidos foi realizado um resumo de pontos alcançados por cada pessoa em cada um dos testes, para que fosse possível elaborar um perfil motor de todo o grupo participante, devido aos seus resultados individuais, e, com isso, classificar o grupo de acordo com o perfil de Escala de Aptidão Motora Geral.¹⁶

Em respeito às Resoluções CNS nº 466/12 e a CNS nº 510/16 que versam sobre as pesquisas com seres humanos, esse estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (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).

Resultados

É possível observar que a aptidão motora das avaliadas que obteve a melhor classificação foi a AM3 (Equilíbrio), com uma média de 110,5 e classificada como “Normal Alto”, e, a aptidão que obteve a pior classificação foi a AM4 (Esquema Corporal) com uma média de 50,6 foi classificada como “Muito Inferior” (Tabela 1).

Tabela 1 – Estatística Descritiva e Classificação da Aptidão Motora dividida por Áreas das praticantes de Dança Sênior na UBS nº 6 de Santa Maria. Brasília, 2024.

Áreas	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Classificação das médias
AM1 – Motricidade fina	78,0	19,9	60	132	Inferior
AM2 – Coordenação global	84,6	39,0	0	132	Normal Baixo
AM3 – equilíbrio	110,5	32,3	0	132	Normal Alto
AM4 – esquema corporal	50,6	37,2	24	132	Muito Inferior
AM5 – orientação espacial	82,7	24,5	48	132	Normal Baixo
AM6 – orientação temporal	91,1	42,1	0	132	Normal Médio
AMG – Aptidão Motora Geral	82,9	17,8	48	110	Normal Baixo

É possível observar que quase metade da amostra (48,6%) se encontra com a AMG abaixo do normal e nenhuma participante mostrou resultados em níveis superiores. Esses dados podem estar relacionados com a idade, pois, as classificações mais positivas estiveram relacionadas as participantes com idade menos avançada (Tabela 2).

Tabela 2 – Frequência (n) e Porcentagem (%) da Classificação da Aptidão Motora Geral (AMG) das praticantes de Dança Sênior na UBS nº 6 de Santa Maria. Brasília, 2024.

Classificação (AMG)	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Muito Superior	-	-
Superior	-	-
Normal Alto	2	5,4
Normal Médio	13	35,1
Normal Baixo	4	10,8
Inferior	9	24,3
Muito Inferior	9	24,3
Total	37	100

Observando as correlações negativas encontradas na Tabela 3 é possível dizer que o avançar da idade está significativamente e fortemente relacionado com a piora da AMG e dentre as áreas de aptidão, a idade está relacionada com a piora da motricidade global (AM2), esquema corporal (AM4) e aptidão motora geral (AMG).

Tabela 3 – Correlação entre Idade, Áreas de Aptidão Motora e Classificação da AMG das praticantes de Dança Sênior na UBS nº 6 de Santa Maria. Brasília, 2024.

	AM1	AM2	AM3	AM4	AM5	AM6	AMG	Classificação
Idade	-,158	-,491**	-,302	-,389*	-,089	-,159	-,517**	-,486**

*p≤0,05 **p≤0,01. AM1 = Motricidade Fina. AM2 = Motricidade Global. AM3 = Equilíbrio. AM4 = Esquema Corporal. AM5 = Organização Espacial. AM6 = Organização Temporal. AMG = Aptidão Motora Geral. Classificação da aptidão motora geral = Classificação.

Discussão

A coordenação motora global concerne-se à habilidade de realizar movimentos amplos e abrangentes, envolvendo grupos musculares maiores do corpo. Essa habilidade envolve a integração e sincronização adequada dos músculos, articulações e sistemas sensoriais, como visão e propriocepção.¹⁷⁻¹⁸

A prática regular da dança pode promover melhorias na coordenação motora, e ajuda no aprimoramento da capacidade de realizar movimentos complexos e coordenados, contribuindo para a melhoria da coordenação motora global. Além disso, a dança também exige o envolvimento de diferentes partes do corpo, o que estimula o fortalecimento muscular e a mobilidade articular. Esses são aspectos essenciais para a manutenção de uma boa coordenação motora global, especialmente em pessoas idosas, que podem apresentar diminuição da força muscular e rigidez nas articulações.¹⁰

Em conformidade com KLEBIS *et al.*,¹⁹ no domínio da coordenação motora fina, foi observada uma notável melhora nessa habilidade nos indivíduos praticantes da dança sênior. A motricidade fina passou de "Normal médio" para "Normal Alto", indicando uma evolução positiva nessa área. No entanto, cabe mencionar que, embora tenha ocorrido melhora significativa em outros aspectos avaliados, como o esquema corporal e a motricidade global, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa no equilíbrio, possivelmente devido ao bom nível de equilíbrio inicial dos participantes.¹⁹

Equilíbrio refere-se à capacidade do corpo de manter uma postura estável, onde a interação entre os sentidos e os movimentos desempenha um papel crucial. Para manter o equilíbrio, os sistemas sensoriais fornecem informações específicas como visão, tato, labirinto (órgão do ouvido interno responsável pelo equilíbrio) e estímulos neuromusculares e articulares, e é função do sistema nervoso central organizar essas informações e controlar a postura do corpo, tanto quando estático quanto em deslocamento.²⁰⁻²¹

No estudo de Mendonça *et al.*,²² foi verificado que a maioria das pessoas idosas apresentava níveis abaixo da normalidade no equilíbrio, para apuração dos resultados foi utilizada a Escala de Avaliação Motora para Terceira Idade (EMTI). O envelhecimento causa alterações que afetam o equilíbrio, como redução da função vestibular, audição, visão e força muscular, aumentando o risco de quedas. No entanto, as pessoas idosas que participavam regularmente de atividades como o forró no centro de convivência obtiveram uma melhor classificação no equilíbrio. Portanto, intervenções e programas que visem melhorar o equilíbrio e promover atividades físicas e sociais são importantes para a qualidade de vida da população idosa.²²

A prática da Dança Sênior pode gerar impactos positivos no equilíbrio das pessoas idosas, além de contribuir para a prevenção de quedas, que é uma preocupação importante e está associada a um bom equilíbrio, a uma postura adequada, gerando movimentos mais fluidos e uma menor probabilidade de lesões.⁹

No que tange o esquema corporal, para a psicologia moderna pode ser compreendido como a noção que o ser humano tem sobre seu próprio corpo, envolvendo propriocepção do corpo, postura correta e posicionamento de cada parte. O esquema corporal está totalmente voltado à atividade motora e manifesta-se no movimento e pelo movimento e é resultado de diversas experiências corporais e sensoriais adquiridas ao longo da vida.²³⁻²⁴

De acordo com Venâncio *et al.*,²⁵ verificaram uma classificação do esquema corporal como “muito superior”, concluindo no estudo que a prática de atividade física, dentre elas, a de ritmos, uma das práticas utilizadas no estudo, influencia na melhora e manutenção dos componentes psicomotores, principalmente no esquema corporal das pessoas idosas.

Em um estudo que avaliou a aptidão motora de pessoas idosas praticantes de dança de salão, foi possível observar uma classificação positiva do esquema corporal, o estudo utilizou grupos que realizavam outra prática de atividade física além da dança e um grupo não praticante de nenhuma atividade física, como resultado, as pessoas idosas que praticavam a dança de salão obtiveram os melhores resultados, sendo, o esquema corporal classificado como “normal alto”, portanto, através do resultados do estudo, foi possível observar que a prática da dança de salão contribui significativamente para a manutenção da aptidão motora dos idosos, principalmente o esquema corporal.²⁶

A organização espacial representa a orientação de um indivíduo no espaço, ou seja, a referência que têm de si mesmo em relação ao mundo que o cerca, onde, todas as modalidades sensoriais participam dessa orientação de espaço, que permite que o ser humano evolua no sentido de comportamentos essenciais relativos à capacidade de locomoção, orientação e exploração.^{16,27}

O estudo de Costa²⁸ concluiu que pessoas idosas possuíam um grau moderado de dificuldade de orientação espacial, o que evidencia a importância de intervenções que auxiliem na melhora dessa valência, principalmente os que possuem algum tipo de doença neurodegenerativa.

A dança tem grande potencial de contribuição para a melhora e manutenção da organização espacial, visto que, em um estudo que analisou a contribuição da prática da dança para o desenvolvimento da autonomia funcional de pessoas idosas, foi possível concluir através dos testes aplicados que a intervenção pela prática de Dança Sênior contribuiu para uma melhora nos aspectos cognitivos das pessoas idosas, principalmente na concentração e orientação espacial dos participantes mais assíduos das aulas.²⁹

A orientação temporal pode ser compreendida pela capacidade do indivíduo de se situar em função da ocorrência e sucessão dos acontecimentos, da duração dos intervalos, da renovação cíclica dos períodos e do caráter irreversível do tempo, sendo indissociável de orientação temporal pelo fato de estar relacionada ao espaço-tempo o qual o indivíduo se encontra em constante movimento.²⁷

Neto *et al.*,³⁰ classificou a aptidão motora geral das pessoas idosas investigadas em seu estudo como “muito inferior”, dentre elas a organização temporal, que está relacionada com a passagem do tempo, o que pode estar atrelado a uma série de fatores, incluindo o fato de que pessoas idosas que foram avaliadas eram institucionalizadas, pois, quando aplicado o mesmo teste em não institucionalizadas os resultados foram mais positivos. Portanto, através do estudo exemplificado, foi possível observar que os resultados negativos relacionados à aptidão motora das pessoas idosas podem estar relacionados ao emocional, pois independentemente de as características das instituições asilares, é uma área que, se comprometida, gera grande impacto nos aspectos psicomotores.

A dança pode influenciar na melhora significativa para a organização temporal das pessoas idosas, visto que em um estudo que avaliou o perfil

motor de praticantes de dança, os componentes mais utilizados na dança foram os que obtiveram os melhores resultados, tais como a estruturação espacial e temporal, havendo destaque para a organização temporal das pessoas que foi classificada como “muito superior”. Através dos dados do estudo fica nota-se que a dança pode melhorar a organização temporal da pessoa idosa, principalmente se a dança trabalhar os componentes de estruturas espaço-temporais como é o caso da Dança Sênior.³¹

Conclusão

O objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de coordenação motora de praticantes de Dança Sênior, em um projeto de extensão implementado em uma Unidade Básica de Saúde. A pesquisa utilizou a Escala Motora para Terceira Idade (EMTI) para avaliar domínios como motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, orientação espacial e temporal. A amostra foi composta por 37 mulheres com idades entre 40 e 87 anos. Os testes foram aplicados em ambiente controlado, com a análise estatística dos resultados obtidos por meio de planilhas Excel e o software SPSS, utilizando correlação de Spearman para verificar as relações entre idade e aptidão motora.

Os resultados indicaram que a aptidão motora geral (AMG) das participantes foi classificada como “Normal Baixo”, com destaque positivo para o equilíbrio (AM3), que apresentou a melhor média (11,05), classificada como “Normal Alto”. Por outro lado, o esquema corporal (AM4) obteve a menor média (5,06), classificado como “Muito Inferior”. Houve uma correlação negativa significativa entre a idade avançada e a piora na aptidão motora geral, principalmente nos domínios de coordenação global e esquema corporal. Esses resultados indicam que, embora a prática da Dança Sênior possa favorecer algumas habilidades motoras, como o equilíbrio, outras áreas, como o esquema corporal, precisam de mais atenção.

Com base nesses resultados, conclui-se que a prática da Dança Sênior pode contribuir para a manutenção e melhoria de algumas habilidades motoras em pessoas idosas, especialmente no equilíbrio. No entanto, o tempo de prática e a heterogeneidade da amostra sugerem que o impacto da dança na coordenação motora pode variar, e um maior período de intervenção poderia trazer resultados mais consistentes. A Dança Sênior, ao trabalhar múltiplos componentes motores, pode ser uma intervenção valiosa para melhorar a qualidade de vida e a aptidão motora geral das pessoas idosas, especialmente se acompanhada de ajustes e progressões adequadas nas atividades propostas.

Agradecimento

Agradecemos à Iniciação Científica (IC) e ao Grupo de Estudos sobre Atividade Física e Envelhecimento Humano (Chronos) do Uniceplac por promover o projeto e subsidiar este estudo. Ao Laboratório de Novas Tendências e Tecnologias da Educação Física (LANTTEF) da UCB pela orientação do trabalho, à Dança Sênior Brasil® pela capacitação dos estudantes e à UBS nº 6 de Santa Maria/DF da Secretaria de Saúde do Distrito Federal por acreditar e implementar a proposta.

Referências

1. Teixeira IND, Guariento ME. Biologia do envelhecimento: teorias, mecanismos e perspectivas. Ciênc Saúde Colet [Internet]. 2010 [acesso 19 set. 2024];5(6):2845-57. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000600022>.
2. Fechine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Inter Science Place [Internet]. 2012 [acesso 19 set. 2024];1(20):106-132. Disponível em: <https://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>.
3. China DL, Frank IM, Silva JB, Almeida EB, Silva TBL. Envelhecimento ativo e fatores associados. Rev Kairós-Gerontologia [Internet]. 2021 [acesso 19 set. 2024];24:141-56. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i0p141-156>.
4. Safons MP, Pereira MM, Costa JNA. Metodologias gerontológicas aplicadas ao exercício físico para o idoso. In:Freitas EV, et al. Tratado de geriatria e gerontologia. 2006. p. 1665-1665.
5. Faustino AM, Neves R. Atividade física e envelhecimento ativo: diálogos Brasil-Portugal. Rev Cont Saúde [Internet]. 2022 [acesso 19 set. 2024];22(46):01-10. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2022.46.13323>.
6. Costa MLA. Qualidade de vida: atividade física no envelhecimento. Fisio Bra [Internet]. 2018 [acesso 19 set. 2024];19(5):97-105. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v19i5.2610>.
7. Silva MV, et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. Rev Enferm UFPE [Internet]. 2016 [acesso 19 set. 2024];10(1):232-8. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v10i1a10945p232-238-2016>.
8. Araújo AS, et al. A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. Res Soc Dev [Internet]. 2022 [acesso 19 set. 2024];11(7):01-08. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29824>.
9. Venâncio RCP, et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. Cader Bras Ter Ocup [Internet]. 2018 [acesso 19 set. 2024];26(3):668-79. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1111>.
10. Nadolny AM, et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. Cader Bras Ter Ocup [Internet]. 2020 [acesso 19 set. 2024];28(2):554-74. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>.
11. Silva RL, Santos CC, Prazeres LR. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Kinesis [Internet]. 2018 [acesso 19 set. 2024];36(2):73-82. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2316546430596>.
12. Gorla JL, et al. O teste KTK na avaliação da coordenação motora de crianças e suas relações com antropometria e desempenho motor: revisão sistemática.

Res Soc Dev [Internet]. 2022 [acesso 19 set. 2024];11(2):01-11. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25955>.

13. Santos A. A biomecânica da coordenação motora. Summus Editorial. 2002.

14. Gomes JB, Oliveira DV, Nascimento JR, Nascimento MA, Fiorillo RG, Bennemann RM, Acencio FR. Comparação da flexibilidade, equilíbrio e qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos promovidos pelo NASF. Rev Inova Saúde. 2019;14(4). DOI: <https://doi.org/10.30998/rbcm.v14i4.2020>

15. Maia DF, Farias ALP, Oliveira MAT, Nascimento MAM, Carvalho RMB, Pinho GHF, Filho JMS, Costa RMA. Desenvolvimento motor de um grupo de idosos. Contemp J. 2023;3(9):13589-13608. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV3N9-010>

16. Neto FR. Manual de avaliação motora para terceira idade. Artmed Editora. 2009.

17. Pereira TB, Silva C. Elaboração de estratégias neuropsicomotoras como ferramenta para a estimulação na educação infantil. Lat Americ Develop [Internet]. 2021 [acesso 19 set. 2024];3(6):3591-607. Disponível em: <https://doi.org/10.46814/lajdv3n6-010>.

18. Bianconi EC. Influência de um programa de educação física no desenvolvimento psicomotor de jovens e adultos com deficiência intelectual [dissertação de mestrado]. São Carlos: Universidade de São Carlos; 2012.

19. Klebis LO, et al. Avaliação da aptidão motora e qualidade de vida de indivíduos da terceira idade praticantes da dança sênior. In: Congresso de extensão universitária da UNESP; 2015 [Internet]. p. 1-6. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/5c932ca0-e9d2-4632-9023-ea6ae81032ac>.

20. Silva MVA, Bozoki KS, Bressan JCM. Experiência de aplicação da escala de desenvolvimento motor em crianças da educação infantil. Rev Intera [Internet]. 2022 [acesso 19 set. 2024];1(2):61-76. Disponível em: <https://doi.org/10.35685/revintera.v1i2.2333>.

21. Mann L, Kleinpaul JF, Mota CB, Santos SG. Equilíbrio corporal e exercícios físicos: uma revisão sistemática. Motriz [Internet]. 2009 [acesso 19 set. 2024];15(3):713-22. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2333/2541>.

22. Mendonça AEO, Duarte FHS Sousa Júnior BS, Nobre TTX. Aptidão motora: comparação entre pessoas idosas na instituição de longa permanência e centros de convivência. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde; 2017 jun. 01-13. Campina Grande: Editora Realizar; 2017 [Internet]. [Acesso 19 set. 2024]. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29072>.

23. Amaro KN. Intervenção motora para escolares com dificuldades na aprendizagem [dissertação de mestrado]. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina; 2010.

24. Monteiro IAF, et al. Importance of children's fine motor skills in Physical Education classes: A narrative literature review. RSD [Internet]. 2021 [acesso 19 set. 2024];10(8):01-08. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17684>.

25. Venâncio PEMS, et al. Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos. CINERGIS [Internet]. 2016 [acesso 19 set. 2024];(1):01-07. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/cinergis.v17i1.6962>.
26. Matias LM. Avaliação motora de idosos praticantes de dança de salão [trabalho de conclusão de curso]. Florianópolis: Universidade do Federal de Santa Catarina; 2019.
27. Campos SDF, Figueiredo MO, Mazer-Gonçalves SM, Santos E, Maronesia LC. O brincar para o desenvolvimento do esquema corporal, orientação espacial e temporal: análise de uma intervenção. Cad Bras Ter Ocup [Internet]. 2017 [acesso 19 set. 2024];25(2):275-85. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4322/0104-4931.ctoAO0820>
28. Costa BLS. Caracterização da orientação espacial em pacientes idosos com doenças neurodegenerativas em ambientes previamente conhecidos [dissertação de mestrado]. Belém: Universidade Federal do Pará; 2017.
29. Lobake TA, Mann L, Kleinpaul JF. A contribuição da prática da dança para o desenvolvimento da autonomia funcional de idosos. Rev EFDeportes [Internet]. 2016 [acesso 19 set. 2024];20(214):66-81. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd214/pratica-da-danca-para-idosos.htm>.
30. Neto FR, Matsudo SMM, Liposcki DB, Vieira GF. Estudo dos parâmetros motores de idosos residentes em instituições asilares da grande Florianópolis. Rev Bras Ciência Mov [Internet]. 2005 [acesso 19 set. 2024];13(4):7-14. Disponível em: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v13i4.653>.
31. Venâncio PEMS, et al. Avaliação do perfil motor em idosas praticantes de dança. In: Moraes FC. Dança, Saúde e Educação: diálogos contemporâneos numa perspectiva de humanização. Guarujá: Editora Científica Digital. 2021 [Internet]. p. 34-43. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/avaliacao-do-perfil-motor-em-idosas-praticantes-de-danca>.

Autor de correspondência

Demerson Godinho Maciel.
CL 303 Lote A13, CEP: 72.503-230-Santa Maria, Brasília,
Distrito Federal, Brasil.
demersongmaciel@gmail.com.