

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC
**UFRGS**
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	Efeitos de uma intervenção de dança comparada à caminhada sobre respostas cardiorrespiratórias e funcionais em mulheres idosas: um ensaio clínico randomizado
Autor	GABRIELA CRISTINA DOS SANTOS
Orientador	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

Efeitos de uma intervenção de dança comparada à caminhada sobre respostas cardiorrespiratórias e funcionais em mulheres idosas: um ensaio clínico randomizado.

Gabriela Cristina dos Santos e Alvaro Reischak de Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Laboratório de Pesquisa do Exercício. Porto Alegre/RS, Brasil.

Introdução: O processo de envelhecimento é caracterizado uma redução de massa muscular concomitante a um aumento de tecido adiposo visceral, o que está ligado à redução de capacidade cardiorrespiratória, força e potência muscular. Isso pode resultar em dificuldade para realização de atividades de vida diária, bem como em risco aumentado para doenças cardiovasculares. Há evidências dos efeitos positivos da dança sobre o consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}) e fatores associados a risco de quedas em idosos, entretanto, as comparações desses benefícios com outros programas de treinamento ainda são limitadas. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de uma intervenção de dança comparada à caminhada e a uma situação controle sobre respostas cardiorrespiratórias e funcionais em mulheres idosas, em um ensaio clínico randomizado. **Métodos:** Trinta mulheres com idade média de 65, $4 \pm 5,2$ anos, índice de massa corporal (IMC) $27,3 \pm 3,7$ kg/m², não engajadas em atividade física regular foram randomizadas em três grupos de intervenção: dança, caminhada e controle. O desenho experimental incluiu duas sessões de avaliação pré e pós-intervenção (avaliação médica, composição corporal, teste de capacidade cardiorrespiratória máxima e testes funcionais) e um período de intervenção de oito semanas (sessões de dança ou caminhada 3x/semana, 60 min; sessões de alongamento para o grupo controle, 1x/semana, 60 min). Os desfechos analisados foram: VO_{2pico} , avaliado por calorimetria indireta; equilíbrio estático em apoio unipodal, com os olhos abertos ou fechados (s); equilíbrio dinâmico e habilidade de marcha pelo teste *Time to Up and Go* e marcha pegando objetos do chão (s); e habilidade de sentar e levantar da cadeira (s). Circunferências da cintura e do quadril (cm) e IMC também foram avaliados. Estatística: Os resultados foram expressos em média \pm desvio padrão. As diferenças entre os grupos e momentos foram identificadas pela ANOVA de duas vias seguida do teste *post hoc* de Tuckey ($p \leq 0,05$, SPSS 20). **Resultados:** VO_{2pico} (mL.kg⁻¹.min⁻¹) aumentou após a intervenção de dança (pré $23,8 \pm 4,2$ pós $26,1 \pm 3,6$) e caminhada (pré $26,8 \pm 3,6$ pós $27,3 \pm 2,7$), enquanto o grupo controle não apresentou diferenças (pré $23,7 \pm 2,1$ pós $23,0 \pm 1,9$). As variações de ambas as intervenções foram similares entre si e superiores ao controle. O equilíbrio estático (ex. membro não dominante olhos fechados) melhorou nos grupos dança (pré $6,20 \pm 5,7$ pós $14,30 \pm 11,3$) e caminhada (pré $6,57 \pm 6,7$ pós $15,60 \pm 10,6$), sem mudanças no grupo controle (pré $2,4 \pm 0,9$, pós $3,88 \pm 2,0$). A habilidade de marcha melhorou apenas no grupo caminhada, e habilidade de sentar e levantar não foi alterada em nenhum dos grupos. A circunferência da cintura reduziu após as intervenções de dança e caminhada, sem alterações no grupo controle. A circunferência do quadril e o IMC diminuíram no grupo caminhada. **Conclusão:** A intervenção de dança induziu ganhos cardiorrespiratórios similares à intervenção de caminhada, de mesmo volume e duração, em mulheres idosas. Além disso, reduções na circunferência da cintura após as duas intervenções indicam que a dança, assim como a caminhada, pode ser considerada uma intervenção de exercício potencial para atenuar as perdas de capacidade cardiorrespiratória e aumentos de gordura abdominal associados a risco cardiovascular no envelhecimento, Dança e caminhada também induziram melhorias em parâmetros funcionais relacionados a risco de quedas, como equilíbrio. Ganhos funcionais e antropométricos adicionais do grupo caminhada (marcha, IMC e circunferência do quadril) podem estar ligados ao controle de intensidade dos programas de treinamento tradicional.