

Respostas cardiorrespiratórias de uma aula de dança para mulheres idosas: Um estudo Transversal

Gabriela Cristina dos Santos

INTRODUÇÃO

A **DANÇA** tem sido usada como forma de intervenção para melhorar a **APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA em idosos**. Isso é de relevância no processo de envelhecimento, visto que se perde gradativamente capacidade cardiorrespiratória e aspectos funcionais da vida diária associados (ex. resistência cardiovascular, marcha, etc). Entretanto, ainda não está claro qual a intensidade das aulas de dança para esse público, bem como possíveis adaptações da dança como forma de treinamento aeróbio.

OBJETIVO

Descrever as respostas cardiorrespiratórias de uma aula de dança, para mulheres idosas e identificar as zonas de intensidade em relação ao consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}), primeiro e segundo limiares ventilatórios (LV1 e LV2)

MÉTODOS

n: 10 Mulheres

Idade: 66 ± 5

IMC: 27 ± 4

Estatística: ANOVA medidas repetidas, post hoc bpnferroni, ($p < 0,05$)

VO_{2pico} : 5km/h, aumento de 2%/min na inclinação. **ATÉ EXAUSTÃO**

Aula de Dança: 1 hora de aula, dividida em 5 momentos: aquecimento, deslocamento, coreografia, show e volta à calma.

CONCLUSÃO

Aulas de **DANÇA** podem ser moduladas para **aumentar o condicionamento aeróbio de mulheres idosas** sem co-morbidades associadas ao envelhecimento, em especial a parte do show, similar ao LV1 das participantes.

RESULTADOS

Figura 1. Descrição da aula e suas respostas cardiorrespiratórias

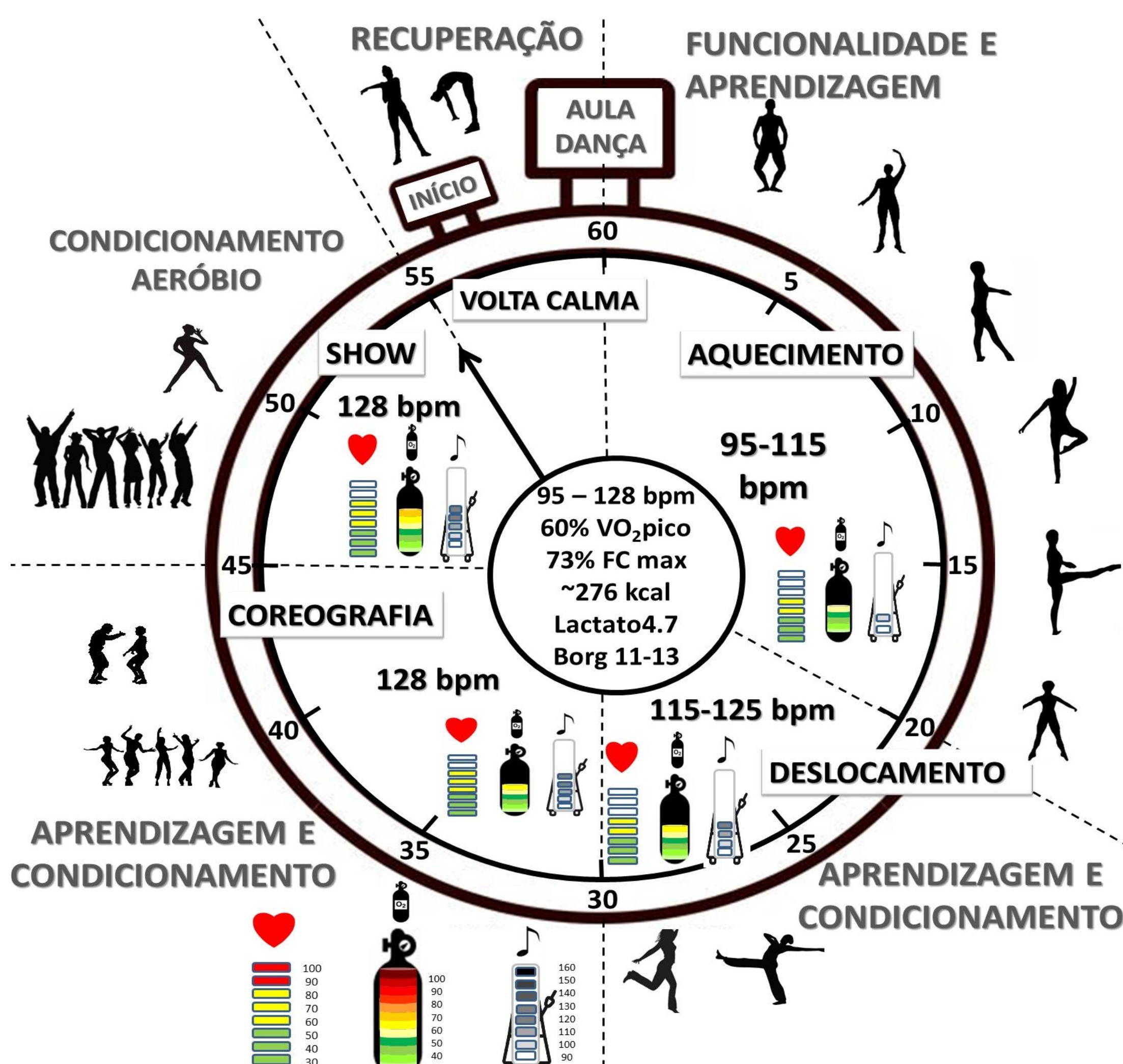


Figura 1. bpm: batimentos por minutos; VO_{2pico} : consumo de oxigênio máximo; $FC_{máx}$: Frequência cardíaca máxima; Lactato: concentração sanguínea de lactato, imediatamente após a aula de dança; Borg: escala de esforço. Os dados representados no centro da figura são referentes ao total da aula (1 hora de dança). Aquecimento: movimentos articulares; Deslocamento: deslocamentos de uma lado ao outro da sala; Coreografia: aprendizagem e realização de seqüências com várias combinações de passos; Show: realização da coreografia; Volta Calma: relaxamento e alongamento.

Table 1. Respostas Cardiorrespiratórias da aula de dança, em relação a cada momento da aula e em relação ao teste de esforço máximo

	VO_2	% VO_{2pico}	FC bpm	% FC_{max}
Aquecimento	12.8 ± 2.4^a	55	101 ± 15^a	70
Total da aula	13.7 ± 2.4^{ab}	59	104 ± 17^a	73
Deslocamento	14.2 ± 2.4^{abc}	62	105 ± 17^a	74
Coreografia	14.6 ± 3.2^{bc}	63	107 ± 20^{ab}	76
Show	16.1 ± 3.3^c	69	110 ± 20^b	78
LV1	17.2 ± 3.5^c	74	116 ± 21^{ab}	82
LV2	20.9 ± 3.4^d	90	137 ± 23^c	96
Max	23.3 ± 4.3^e	100	143 ± 55^c	100

Consumo de oxigênio (VO_2); frequência cardíaca (FC); primeiro limiar ventilatório (LV1) e segundo limiar ventilatório (LV2). As variáveis que não compartilham letras minúsculas, apresentaram diferenças estatisticamente significativas, e as variáveis que apresentam letras minúsculas em comum não são estatisticamente diferentes.