



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Respostas cardiorrespiratórias de uma aula de dança para mulheres idosas: Um estudo Transversal
Autor	GABRIELA CRISTINA DOS SANTOS
Orientador	ALVARO REISCHAK DE OLIVEIRA

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

Autores: Josianne Rodrigues-Krause, Juliano Boufleur Farinha, Thiago Rozales Ramis, Francesco Pinto Boeno, Gabriela Cristina dos Santos, Mauricio Krause, Alvaro Reischak-Oliveira

RESUMO

Introdução: A dança tem sido bastante utilizada como um tipo intervenção para melhorar a aptidão cardiorrespiratória em idosos. Entretanto, ainda não está claro qual a intensidade de exercício durante as aulas de dança. **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:** Dez mulheres (66 ± 5 anos, IMC 27 ± 4) foram avaliadas em três situações: Familiarização, esforço máximo e aula de dança. Teste progressivo em esteira: 5km/h, aumento de 2% na inclinação a cada minuto até o máximo esforço. Aula de dança (60 min): aquecimento (20 min), deslocamentos (10 min), coreografia (15 min), show (10 min) e volta à calma (5min). Elementos de estilos variados de dança (ballet, jazz, danças latinas, aeróbica) foram usados para trabalhar aspectos que são naturalmente deteriorados com o envelhecimento (equilíbrio, marcha, flexibilidade, força e potência muscular, condicionamento aeróbio). Parâmetros ventilatórios foram mensurados continuamente (respiração -a- respiração). **Resultados:** VO_2 ($mL \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$): Esforço máximo: VO_{2pico} ($23,3\pm 4,3$), LV1($17,2\pm 3,5$) e LV2 ($20,9\pm 3,4$). Dança: aquecimento ($12,8\pm 2,4$, $\sim 55\%VO_{2pico}$), deslocamento ($14,2\pm 2,4$, $\sim 62\%VO_{2pico}$), coreografia ($14,6\pm 3,2$, $\sim 63\%VO_{2pico}$) e show ($16,1\pm 3,3$, $\sim 69\% VO_{2pico}$). A parte do show foi semelhante ao LV1 das participantes. **Conclusões:** As demandas cardiorrespiratórias de uma aula de dança para mulheres idosas estão em zona aeróbia de baixa intensidade. O show foi similar ao LV1, indicando que as aulas de dança podem ser moduladas para aumentar o condicionamento aeróbio de mulheres idosas sem co-morbidades associadas ao envelhecimento, pelo menos em estágios iniciais de treinamento. **Palavras chave:** Dança, Exercício Aeróbio, Capacidade Cardiorrespiratória e Saúde cardiovascular