

ENTRE PASSOS E CUIDADOS: UMA ANÁLISE DA COORDENAÇÃO MOTORA DE PRATICANTES DE DANÇA SÊNIOR EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Gabriel Brandão Guimarães; Marcos José Batista Ribeiro; Leandro Silva Menezes; Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha;
Demerson Godinho Maciel e Samuel Estevam Vidal

✉ demersongmaciel@gmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional cresce rapidamente no Brasil, trazendo desafios para a saúde pública. A prática de atividade física, como a dança, surge como uma ferramenta importante para mitigar os efeitos do envelhecimento, especialmente no que se refere à coordenação motora, essencial para a autonomia e a independência.

OBJETIVOS

Analisar a coordenação motora de praticantes de Dança Sênior da Unidade Básica de Saúde de Santa Maria, Brasília/DF e correlacionar suas diferentes áreas com pessoas abaixo e acima de 60 anos de idade.

MÉTODOS

Estudo quantitativo, corte transversal, aprovado pelo CEP (CAAE nº 70434423.0.0000.5058). Amostra de 37 mulheres com idade média de 65,03 ± 9,74 anos, variando entre 40 e 87. Todas as participantes haviam iniciado a prática da atividade há menos de três meses. Utilizou-se a Escala Motora para Terceira Idade para avaliar: (AM1) motricidade fina; (AM2) coordenação global; (AM3) equilíbrio; (AM4) esquema corporal; (AM5) organização espacial e; (AM6) organização temporal. A Aptidão Motora Geral (AMG) foi determinada pela soma de todas as áreas mencionadas com uma escala que variava de "muito inferior" (69 pontos ou menos) a "muito superior" (130 pontos ou mais). Para análise, realizou-se estatística descritiva e correlação de Spearman.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

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.

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.

CONCLUSÃO

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.

REFERÊNCIAS

NADOLNY, A. M., et al. Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020.
NETO, F. R. Manual de avaliação motora para terceira idade. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Suzana Gontijo (trad.). Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.



