



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

---

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016*  
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Welvis Rodrigues Soares

A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA NOS ASPECTOS FÍSICOS PARA IDOSOS

Palmas – TO

2019

Welvis Rodrigues Soares

A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA NOS ASPECTOS FÍSICOS PARA IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador (a): Prof..Marisa Ramos Armudi

Palmas – TO

2019



## CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016  
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

### CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ATA DE DEFESA DO TCC II

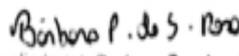
Em 04/06/2019 o(a) acadêmico(a) Welvis Rodrigues Soares, matriculado(a) no curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Luterano de Palmas, defendeu seu trabalho referente à disciplina de TCC II, com o título "A contribuição da dança nos aspectos físicos para idosos", obtido  aprovação  reprovação com a nota 8,4 na defesa final. Esta nota está condicionada às correções solicitadas pela banca e a entrega da versão final da monografia, que deverá conter as alterações indicadas abaixo:

- Corrigir os erros ortográficos e de expressão
- Adequar o trabalho às normas da ABNT
- Realizar alterações sugeridas pela banca contidas nos relatórios
- Outros requisitos: \_\_\_\_\_

A aprovação está condicionada ao processo a seguir: após a aprovação das correções pelo(a) orientador(a), o(a) aluno(a) deverá enviar duas cópias digitais da monografia, sendo uma em formato pdf e outra em formato word, contendo sua respectiva ficha cataiográfica, para o e-mail [tcceducacaofisica@ceulp.edu.br](mailto:tcceducacaofisica@ceulp.edu.br) até o dia 21/06/2019. Caso o(a) aluno(a) não envie a versão final da monografia nos dois (2) formatos solicitados até a data acima definida, estará automaticamente reprovado(a) na disciplina.

#### Membros da Banca Examinadora

  
Professor(a) Orientador(a) e Presidente da Banca: **Marisa Ramos Armudi**

  
Avaliador(a): **Barbara Pereira de Souza Rosa**

  
Avaliador(a): **César Augusto Caldas Souza Leão**

## **AGRADECIMENTOS**

A minha família pelo apoio, pela paciência me incentivando a crescer a cada dia, sendo uma base na minha vida acadêmica.

A professora Marisa Ramos Armudi pela excelente orientação e apoio na realização deste trabalho, e além disso pela pessoa que é, que entrega e se dedica para passar seus conhecimentos.

Ao professor Matheus Morbeck Zika, pelo incentivo contribuindo de forma significativa para minha formação e realização deste trabalho.

A minha esposa Flavia Deolino Ferreira, pela companhia, auxílio e incentivo nos níveis mais difíceis desse percurso.

Aos futuros colegas de profissão Moab Rufo e Júlio Cezar pela amizade construída na universidade, fazendo a jornada passível agregando valores e conhecimento.

Aos professores Bibiano Madrid, Cezar Leão, Marisa Ramos Armudi, Frederico Rocha, Darlan Farias, Matheus Morbeck e Francisco Baobé.

Aos participantes da pesquisa, pela solicitude de cada um, que de forma gradativa ajudaram a construir esse trabalho.

## RESUMO

SOARES, Welvis Rodrigues. **A contribuição da dança nos aspectos físicos para idosos.** 2019, 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física Bacharelado, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2018.

Nos dias de hoje, há uma grande preocupação em oferecer atividades físicas para idosos, que visem garantir-lhe qualidade de vida, pois com o passar dos anos os idosos vão perdendo habilidade motora, devido ao processo de envelhecimento que ocorre em toda a estrutura do corpo humano. A pesquisa foi composta por 9 idosos de sexo feminino, foi utilizado o protocolo teste de Rikli e Jones (1999) e o questionário sociodemográfico. Em relação ao teste realizado com as idosas, identificou-se que 100% das idosas foram classificadas no teste de força de membros inferiores com aptidão física normal, no teste de força de membros superiores 100% foram classificadas como acima da média. O teste de capacidade aeróbia e equilíbrio 55,55% foram abaixo da média e 20% foram normais e acima da média os resultados foram na média de em relação protocolo de Rikli e Jones (1999). Os resultados apresentados no questionário sobre o histórico médicos das idosas entrevistadas e possível perceber que as idosas participantes das aulas de dança do Clube da Terceira Idade, 55,55% não fazem acompanhamento médico, 50% consultam com médico cardiologista, 55,55%, das alunas 55,55% fazem uso de algum medicamento sendo o mais utilizado o Losartana. Trata-se de uma pesquisa aplicada, de natureza quantitativa descritiva, de caráter transversal, realizado através de uma pesquisa de campo. A amostra da pesquisa constituída pelas alunas matriculadas na instituição do Clube da Terceira Idade de Porto Nacional. Conclui-se que as idosas praticantes de dança, tem bons níveis de aptidão física, resultado adquirido através dos testes de aptidão física realizado na pesquisa, assim podemos observar que a dança como um meio de exercício físico pode trazer mais saúde e longevidade para as idosas.

**Palavras-chave:** Dança. Idoso. Aptidão física.

## ABSTRACT

SOARES, Welvis Rodrigues. **Researching dance is an important issue for the elderly.** 2018, 34f. Graduation Work (Bachelor's Degree), Lutheran University Center of Palmas, Palmas / TO, 2019.

Today, there is a great concern to offer physical activities for the elderly, which aim to guarantee you quality of life, as over the years the elderly lose them a lot in regards to motor skill due to the aging process which occurs throughout the structure of the human body. The research was composed of 9 female elderly, the following research instruments were used the test protocol of Rikli and Jones (1999), and the sociodemographic questionnaire in relation to the test performed with the female elderly, it is identified that 100 % of the elderly were classified in the strength test of lower limbs with normal physical fitness, in the upper limb strength test 100% were classified as above average. The test of aerobic capacity and 55.55% balance were below average and 20% were normal and above average the results were in the mean of Rikli and Jones protocol (1999). The results presented in the questionnaire about the medical history of the elderly interviewed and possible to realize that the elderly participants of the dance classes of the Third Age Club, 55.55% do not follow medical, 50% consult with a cardiologist, 55.55% of the students 55.55% use some medicine and Losartan is the most used. It is an applied research, of descriptive quantitative nature, of transversal character, carried out through a field research. The research sample consists of students enrolled in the institution of the Club of the Third Age of Porto Nacional. It is concluded that the elderly dance practitioners of the Club of the Third Age of Porto Nacional -TO, have good levels of physical fitness, having a significant gain related to strength of upper limbs, inferiors and balance, seeing dance as a means of exercise to bring more longevity to the elderly.

**Keywords:** Dance. Aged Physical Fitness.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Classificação da Aptidão Física Funcional das idosas .....	25
---	----

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Quadro de variáveis do estudo .....	19
---	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Identificação da amostra .....	22
Tabela 2– Histórico médico.....	24
Tabela 3 Histórico de prática de dança.....	24

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

a.C	Antes de Cristo
CEP	Conselho Estadual de Saúde
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CNC	Conselho Nacional de Saúde
CONEP	Conselho Nacional de Estudo e Pesquisa
IBGE	Instituto Brasileiro de Pesquisa
INPE	Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais
MMII	Membros Inferiores
MMSS	Membros Superiores
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
1.1 ENVELHECIMENTO E SUA HISTÓRIA .....	14
2.2 O ENVELHECIMENTO E SUAS MODIFICAÇÕES FÍSICAS .....	15
2.3 IDOSO E DANÇA .....	17
<b>CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA .....</b>	<b>19</b>
2.1 DESENHO DE ESTUDO (TIPO DE ESTUDO).....	19
2.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA .....	19
2.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	19
2.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO .....	19
2.5 VARIÁVEIS.....	19
2.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO E REGISTRO.....	20
2.7 ASPECTOS ÉTICOS .....	21
<b>CAPÍTULO 3 - RESULTADOS E DICUSSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>37</b>

## INTRODUÇÃO

A vida é um ciclo composto por vários movimentos, onde os seres passam por várias etapas no qual nascem, crescem, envelhecem e morrem. Dentre as etapas presente, uma fase importante neste estudo é a senescência; onde acontece fisiologicamente diversas modificações em níveis celulares que seguem junto com a vida humana. (OLIVEIRA et al; 2009).

Com o passar dos anos, o envelhecimento usualmente foi caracterizado por alterações físicas, percebidas com o tempo. Entre as alterações, a um destaque para o aparecimento de cabelos grisalhos, pele enrugada, durante as atividades a extinção de potência, os sentidos e órgãos tem uma diminuição gradativa. Devido as alterações fisiológicas e funcionais, é sujeito a implicações determinantes no âmbito social, refletindo no comportamento predispondo a quadros depressivos (SIVIERO; CORTES NETO, DOMINGUES, 2012). Problemas na memória e doenças cardiovasculares são mudanças de ordem do metabolismo celular, quando desordenados expõem os indivíduos a doenças típicas dessa fase da vida. (ESQUENAZI; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Independentemente da idade em que se inicia, são vários os benefícios que o exercício físico pode trazer à saúde. (McARDLE, KATCH, KATCH, 2001). Valle et al. (2006); escrevem que a dança pode melhorar o desempenho nas atividades diária do idoso diminuindo o processo de envelhecimento e melhorando o seu condicionamento físico. Neste sentido, essa população é beneficiada por essa prática física capaz de melhorar o condicionamento funcional e sua a qualidade de vida.

As pessoas vivem em um período de transição a respeito do conceito e conscientização da saúde e da qualidade de vida, estimulando o conhecimento e a prevenção de possíveis doenças em decorrência do envelhecimento, gerando mais longevidade (BELO E GAIO, 2007).

O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das mudanças drásticas que ocorrem no organismo e para muitas pessoas essas mudanças são de difícil aceitação. Tornando-se a estrutura corporal com menos flexibilidade, pouca agilidade nos movimentos, o sistema articular perde elasticidade e mobilidade de acordo com o passar do tempo, a estrutura óssea menos rígida ocorre uma degeneração nos pulmões e o sistema cardíaco diminui sua capacidade, desencadeando várias patologias ao corpo. (SALVADOR, 2004).

A dança como atividade física é muito importante, pois é usada como forma de lazer e socialização para pessoas da terceira idade. Ela exerce um papel importante na saúde do

idoso, contribuindo de forma positiva na melhoria dos aspectos motores (SOUZA; METZNER; 2013).

A dança também pode ser usada como trabalho de inclusão na sociedade, incentivando as pessoas da terceira idade a se moverem em direção de uma vida saudável.

Segundo Okuma (1993 apud SALVADOR, 2004) diz que a prática de uma atividade física de forma regular pode diminuir a perda da massa óssea no corpo, fazendo com que seja menor os impactos na velhice.

Já para Wannamenthe e Shaper (2000 apud CHIARION, 2007), a melhoria da aptidão física vem através de práticas saudáveis, com as práticas de atividade física de forma regular e sistemática pode aumentar a aptidão física da pessoa e pode elevar a melhoria do bem-estar fisiológico, diminuindo o índice de mobilidade e mortalidade entre os idosos.

Diante o exposto, o problema de pesquisa, é identificar o nível de força de membros inferiores, superiores e equilíbrio em idosos praticantes de dança do clube Cultural da Terceira Idade de Porto Nacional- TO.

O objetivo deste trabalho foi verificar o nível de força de membros inferiores, superiores e equilíbrio de idosos praticantes de dança do Clube da Terceira Idade de Porto Nacional- TO, conseqüentemente os objetivos específicos foram verificar o equilíbrio, força de membros superiores e inferiores dos idosos praticantes de dança.

A hipótese do estudo é que a dança pode trazer qualidade de vida para os idosos praticantes, e através dos resultados, identificar os benefícios que essa prática pode trazer para esses idosos.

Estudos apresentam que a necessidade da prática de uma atividade física orientada, englobando vários fatores positivos para combater o sedentarismo, contribui amenizando as doenças crônicas e corrobora com a melhoria das capacidades físicas, cognitivas e sociais dos idosos, promovendo melhoria na qualidade de vida.

Os testes realizados de Rikli e Jones, por serem mais completos, práticos e aplicável com um custo operacional baixo, assim sendo viável para realizar, e outra vantagem é que se trata de um teste de referência e válido.

Devido ao fato de participar no dia-dia com os idosos e a dança realizando atividades com ambos, a dança chamou atenção pela motivação e determinação dos mesmos, assim despertando mais interesse para o estudo na área.

Por isso, o presente estudo tem como justificativa a importância da prática de atividade física orientada no processo de envelhecimento. Em especial a dança pelo fato de influenciar de forma positiva na qualidade de vida dos idosos praticantes, e pela grande

procura por esta modalidade, assim é importante a realização de estudos específicos na área. As informações apresentadas nesse trabalho proporcionaram importantes conhecimentos para a área da Educação Física.

## CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO

### 1.1 ENVELHECIMENTO E SUA HISTÓRIA

Para Wargorn e Théberge (1993), as pessoas idosas tem possibilidade de tomar decisões a respeito delas mesmos e essa independência e um degrau positivo em suas vidas. O processo de envelhecimento é um acúmulo de vivências que nos torna pessoas mais experientes, através de conhecimentos e habilidades adquirida com tempo, oportunizando essa independência a sua vida cotidiana, estando relacionada à atividade de seu corpo, mente e espírito.

Antigamente, cerca de 2.500 a.C, o processo de envelhecer era algo que se preocupava, onde os mais jovens maltratavam os idosos como forma de renegar que um dia ficariam naquele estado fisiológico (BEAUVOIR,1990 apud TOSIM, 2007).

Segundo Beauvoir (1990), na idade média o envelhecimento era de pouco conhecimento, alguns consideravam como um tipo de doença incurável, outros defendiam a ideia de que cada organismo era composto por energias que com o tempo se esgotavam resultando no envelhecimento, e dessa forma surgiam várias teorias que buscavam a explicação sobre o envelhecimento do ser humano.

No entanto para Wargorn e Théberge (1993), o envelhecimento é um processo de aglomerações de saberes que através de experiências nos torna pessoas com mais conhecimentos e habilidades físicas oportunizada pelo o tempo vivido, possibilitando tomarem certas decisões a respeito de si próprio, essa dependência em sua vida, está relacionada a atividades de corpo, mente e espírito.

Na Roma antiga o respeito sobre o homem idoso tinha grande influência perante a sociedade naquele período, onde faziam parte de cargos importantes como administradores, pais e avós tinham total respeito pelos mais velhos, tal como os jovens pediam permissão e conselhos para se casarem, eram condenados à morte se filhos violentassem as pessoas mais velhas deixando bem transparente a visão do sistema da época, onde o idoso era sinônimo de sabedoria, ordem e espírito (MEIRELLES, 2000).

Ocorreram várias exclusões de idosos pela sociedade na Idade Média , onde o poder foram dados aos jovens , sendo tirados a vida pública do idoso, jovens romanos estes que tinham grandes cargos como papas de famílias nobres e por serem pobres e mendigos, aos idosos cabia se preparar para as piores circunstancias, até mesmo a morte (MEIRELLES, 2000).

No século XX apareceram estudos relacionados ao processo de envelhecimento e aspectos fisiológicos e Gerontologia com o objetivo de estudar doenças relacionadas a velhice (MEIRELLES, 2000).

Na atualidade o conflito entre a sociedade e velhice é constante, onde algumas pessoas idosas são restritas de atividades e socialização como se tivessem um rótulo com um prazo de validade ou já estivessem em vencimento.

[...] não temos tempo a perder. O ser humano não pode continuar a ser encarado como um produto com prazo de validade, um lançamento que deixa logo de ser novidade, uma determinada máquina condenada a obsolescência. A velhice nasce com o homem e é resultado de sua infância, de sua maturidade, enfim, de toda a sua trajetória biológica e espiritual neste planeta [...] (MEIRELLES, 2000 p.24).

Os aspectos formados pela imagem a respeito do idoso varia de acordo com as crenças e valores éticos exercidos no meio social em que vive. Sendo assim, pode-se dizer que em alguns lugares ou tempos distantes os “velhos” possuíam um papel fundamental, pois era considerado um grande sábio pelo extenso e grande conhecimento e experiência, sendo o mesmo respeitado e procurado para determinar algumas tarefas a serem realizadas pela juventude, por muitas vezes influenciavam na construção educacional dos seus descendentes, ou seja, era valorizado por toda a população (BEAUVOIR, 1990).

## 2.2 O ENVELHECIMENTO E SUAS MODIFICAÇÕES FÍSICAS

A população brasileira sustentou a tendência de envelhecimento dos últimos anos, e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, ultrapassando a marca dos 30,2 milhões no ano de 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua divulgada pelo (IBGE 2017).

Este crescimento se deve a vários fatores decorrente a diminuição das mortes e ao crescimento da expectativa de saúde, cujo as perspectivas de vida, de serviços, do nível educacional, e na alavancagem medicinal (métodos de evolução tecnológicas abrangendo esta área, ou seja, medicamentos, como vacinas, antibióticos, remédios, aparelhos, entre outros); que como consequência produziu uma maior preocupação em achar soluções para os problemas de saúde, educação e segurança social do indivíduo idoso (NERI, 1995; PASCHOAL, 1996; NERI e CACHIONI, 1999).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) existe quatro estágios diferentes para o envelhecimento: “1º estágio: meia-idade - dos 45 a 59 anos; 2º estágio: idoso – dos 60 aos 74 anos; 3º estágio: ancião – dos 75 aos 90 anos; 4º estágio: velhice extrema – 90 anos em diante.” (NADEAU E PERONNET, s/d apud, SIMÕES, 1985, p.25).

Krauser et al. (2009) a necessidade de desenvolver estratégias para essa população é indispensável, com o trabalho de promoção da saúde colocando em evidência programas para a saúde pública valorizando o idoso. Conforme Freitas et al. (2007), propuseram inserir planejamentos para conhecimento dessas pessoas, onde visa a inclusão social, fazendo uma boa gestão de recursos públicos com a população investindo em atividades que promova saúde, sendo resultados de estudos com o objetivo de atingir metas para o auxílio do idoso.

Os aspectos biológicos do envelhecimento segundo a gerontologia, é um processo normal e envolvido por fatores fisiológico adversos, passando por uma progressão irreversível sendo assim uma etapa a ser enfrentada pelo ser humano (MEIRELLES, 2000).

Sendo assim autores afirmam que o envelhecer biologicamente pode causar perdas celulares, o sistema respiratório se torna menos eficaz, fazendo com que tenha menor condicionamento cardiovascular, há uma diminuição da força e na hipertrofia muscular (MEIRELLES, 2000).

Esse atrofiamento muscular causa certas limitações diminuindo a performance motora debilitando alguns movimentos, essas características são consideradas um indicio do processo de envelhecimento pois alguns aspectos fisiológicos são analisados através da baixa coordenação motora fina e lentidão (NADEAU E PERONNET, s/d apud SIMÕES, 1985).

Tilborg et al. (2007) Com o grande aumento dos idosos no mundo, a uma probabilidade de ocorrer uma sobrecarga no sistema de economia e saúde, pelo fato de ocorrer constantes alterações e ter pouca infraestrutura no acolhimento do idoso. A sugestão dos autores para a amenização desses impactos, é que uma das maneiras para amenizar estes choques é prestar assistência ao idoso para uma maior independência permanecendo o maior tempo possível, praticando diversas atividades físicas em grupos ou locais estratégicos para evitar problemas futuros de saúde.

O ato de envelhecer é considerado uma fase de desenvolvimento único que se inicia ao nascer, quer dizer que, é um processo que infunde medo questionado pelo ser humano, é uma etapa de mudança natural de progresso como as demais fases inéditas da vida, podendo a mesma ser exercida por fatores biológicos, genéticos, ambientais, psicológicos e socioculturais; ocorrem neste processo regressões de formação moral orgânico, físico, mental e até mesmo social (NERI, 1995; PASCHOAL, 1996; MEIRELLES, 2000).

Alguns estudiosos acreditavam que a velhice era sinônimo de doenças, por essa fase normalmente desencadear paralelos relacionados a patologias, podendo desenvolver uma ou mais doenças associadas, como as reumáticas, cardíacas, respiratórias entre outras; segundo

BEAUVOIR (1990) em sua obra foi demonstrado que fatores relacionados a doença e envelhecimento não é algo determinante a doença.

As involuções funcionais e orgânicas, poderão ser diferenciadas através de estilos de vida e experiência de cada um, observando que pessoas de mesma idade cronológica não necessariamente apresentarão a mesma idade biológica.

PASCHOAL et al. (1996, p.35) afirma-se que “Outros fatores como meio ambiente, cultura, estilos de vida, hábitos alimentares, atividade física, suporte social e comunitário podem fazer a diferença, pois influenciam o processo de envelhecimento”.

O ser humano passa por diversas mudanças em sua vida, entre elas a biopsicossociais podendo ocasionar ganhos e perdas ao mesmo, ocasionando-se um desequilíbrio entre ganhos e perdas tornando-se essas perdas mais positivas, sendo que é exatamente na velhice que estas transformações são vistas de maneira escusa.

Deve-se entender duas terminologias para uma melhor compreensão ao abordamos sobre o assunto do envelhecimento, que nessa etapa da vida são desenvolvidos processo de regressão celular chamada de “senescência” que é a diminuição do ritmo de divisão celular representando o processo natural do indivíduo de envelhecer naturalmente e saudavelmente, há uma decadência física conjugada com uma desordem psicológica ocorrendo de maneira lenta, e a senilidade sendo o processo patológico do envelhecimento, onde acontecerá o declínio gradual de todos os sistemas do corpo humano (VARANDA, 2001).

Conforme Beauvoir (1990, p. 37) “Há uma relação de reciprocidade entre velhice e doença, esta última acelera a senilidade e a idade avançada predispõe a perturbações patológicas particularmente aos processos degenerativos que a caracterizam”. Algumas doenças podem ser desenvolvidas juntamente com o processo de envelhecimento, porém algumas com mais probabilidades nessa fase da vida, entretanto, são patologias que especificamente não se originam da velhice.

### 2.3 IDOSO E DANÇA

A dança sendo praticada como um exercício físico pode aderir benefícios para saúde, essa aderência e proposta na literatura sendo admitido sobre o assunto.

As investigações de Hui et al. (2009) e Eyigor et al. (2009) propõe que a dança sendo praticada de forma regular se adequa com eficácia, de forma que esta atividade pode ser um meio eficaz de promoção de saúde prevenindo doenças. Miranda e Godeli (2002) descrevem que um importante elemento que auxilia e contribui para que o idoso procure repetir essas atividades físicas é a música, tornando-se uma prática organizada e sistematizada aderindo de

formar qualitativa e rítmica o exercício físico, trazendo aderência, tornando-se assim um praticante sistemático melhorando através do exercício físico sua qualidade de vida.

Podemos encontrar vários benefícios onde a dança pode contribuir para a parte física, entre eles obtemos qualidade em uma postural mais estável (ZHANG et al, 2008), o equilíbrio é melhorado (WALLMANN et al., 2009), melhora no modo de caminhar (VERGHESE 2006), é suporte em prevenção de quedas (SOFIANIDIS et al., 2009).

Há provas de que tem uma maior efetividade na flexibilidade e coordenação motora. (CASSIANO et al., 2009), a força explosiva também e uma capacidade de ser desenvolvida nas mulheres idosas, fazendo com que os declínios funcionais associados a velhice sejam reduzidos melhorando sua performance muscular (PEREIRA et al., 2010).

O caráter psicossocial são alguns dos benefícios que a dança pode proporcionar como complementação social, além dos benefícios físicos dissertados. (OLIVEIRA et al., 2009), ajudando os idosos a terem mais qualidade de vida (MAVROVOUNIOTIS et al., 2008), conservação da memória (CASSIANO et al., 2009) sendo que a percepção motora atua em diversas funções cognitivas, entretanto para o equilíbrio dinâmico não há ainda relevância de que haja influência (WU et al., 2010).

A dança é uma atividade simples de antigo recurso, a procura por motivos para a prática desta atividade, é necessário lembrar também que se trata de uma atividade, que se utiliza como instrumento apenas o corpo humano para promover mudanças fisiológicas, espirituais e culturais (FLEURY, GONTIJO, 2006).

Desta forma, vivenciar a dança não é somente possibilidade de uma atividade para idosos, além disso pode ocorrer boas experiências de formar coreografadas e/ou espontâneas em vários locais (SILVA, MAZO, 2007).

Lima e Vieira (2007) abordam que vários fatores como o divertimento, benefício a saúde, boas memórias do passado, oportunidades de socialização estão entre os principais aspectos da dança para idosos. Para Leal e Hass (2006), os idosos que praticam dança ao longo da vida também comprovaram que esta atividade faz relembrar sentimentos e sensações que os idosos vivenciaram na sua infância.

## CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA

### 2.1 DESENHO DE ESTUDO (TIPO DE ESTUDO)

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, de corte transversal, descritivo e de campo.

### 2.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no espaço cultural Clube Jeferson Lopes, conhecido como Clube da Terceira Idade, localizado na cidade de Porto Nacional- TO, no setor Vila Nova. A pesquisa foi realizada no período de fevereiro a maio de 2019.

### 2.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra foi constituída por 09 idosas do espaço cultural Clube Jeferson Lopes. São atendidos aproximadamente 40 idosos de ambos os sexos. A amostra é realizada por conveniência, sendo assim, aqueles que aceitaram, de forma voluntária, e se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão, esses participaram do estudo.

### 2.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Inclusão:

- Idade igual ou superior a 60 anos.
- O idoso ser aluno do projeto.
- Frequência mínima de 02 vezes na semana com a prática da atividade.
- Assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Exclusão:

- Idosos que anteriormente ao teste estiver alguma lesão
- Idosos que durante o teste tenha alguma lesão
- Não comparecer nos dias de coleta.

### 2.5 VARIÁVEIS

Quadro 1- Quadro de variáveis do estudo

VARIÁVEIS	DADOS DO INSTRUMENTO/TESTE	REFERÊNCIAS
Força e resistência de membros inferiores e superiores, velocidade, agilidade e equilíbrio.	TESTE DE APTIDÃO FÍSICA	Rikli e Jones (1999)

## 2.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO E REGISTRO

Os níveis de aptidão física desta pesquisa foram avaliados através do protocolo de testes de Rikli e Jones (1999) são compostos por 06 testes, sendo aplicados somente 03 testes:

Teste de sentar e levantar, foram aplicados da seguinte forma: começando com o avaliado sentado na cadeira, os braços cruzados contra a caixa torácica, as costas eretas, os pés afastados à largura dos ombros, apoiados no solo, o mesmo deverá estar avançado em relação ao outro para que haja equilíbrio. Ao sinal do “Apito!” o avaliado se levanta, ficando totalmente em pé e então retorna a uma posição completamente sentada. O avaliado irá sentar-se completamente fazendo repetições o maior número de vezes possível.

Equipamento utilizado foram o cronômetro, cadeira com encosto (sem braços), com altura de 43 cm do assento aproximadamente. A cadeira deve ser colocada contra uma parede por razões de segurança, ou estabilizada de algum modo diferente. Todo movimento com a cadeira deverá ser evitado. Caso o avaliado faça alguma irregularidade na execução do exercício, o avaliador deverá chamar sua atenção, de forma gestual ou verbal para que o mesmo corrija seu desempenho.

Os membros superiores foram cruzados ao nível dos pulsos e contra o peito. Ao sinal de “partida” o participante eleva-se até à extensão máxima (posição vertical) e regressa à posição inicial sentado. O participante é encorajado a completar o máximo de repetições num intervalo de tempo de 30”. Enquanto controla o desempenho do participante para assegurar o maior rigor, o avaliador conta as elevações corretas. Chamadas de atenção verbais (ou gestuais) podem ser realizadas para corrigir um desempenho anormal.

Teste flexão do antebraço foram realizados da seguinte forma: com os pés totalmente apoiados no chão, o avaliado deverá estar sentado em uma cadeira com as costas retas segurando um peso de 2,27 kg para mulheres e 3,63 kg para homens com a mão dominante fechada. Com o braço estendido para baixo ao lado da cadeira perpendicular ao chão. Ao sinal do apito, o avaliado vira a palma da mão para cima enquanto flexionando o cotovelo, completando totalmente o ângulo de movimento desejado, retornando ao início voltando depois à posição inicial com o cotovelo totalmente estendido para baixo e flexionando para cima, fazendo o maior número de repetições em 30 segundos.

Para a avaliação do teste sentado, caminhar 2,44 metros voltarem a sentar, foram realizados da seguinte forma, com o participante (postura reta) sentado na cadeira, pés assentados no solo, mãos nas coxas, (um pé ligeiramente a frente em relação ao outro). Ao sinal do “Apito” o participante se levantara da cadeira, caminha de forma rápida possível a

volta do cone (ambos os lados) e retorna à cadeira. O avaliador deve informar ao participante que se trata de um teste “por tempo”, objetivando caminhar o mais rápido possível (sem correr) à volta do cone e retornar ao assento. No momento do teste o avaliador deve dar assistência, de maneira a poder dar apoio em caso de desequilíbrio para que de forma segura o participante possa realizar mantendo-se a meia distância entre a cadeira e o cone. O cronómetro será iniciado pelo o avaliador ao sinal da “largada” deve-se começar quer a pessoa tenha ou não iniciado o movimento, no momento exato que a pessoa sentar deve-se parar.

Após o ensaio de demonstração, o avaliador realizou os exercícios uma vez para se familiarizar, em seguida realizando duas vezes o exercício. Nesse momento o tempo foi contabilizado, deve chamar-se a atenção do participante até este estar completamente sentado na cadeira.

Os testes e o questionário foram aplicados no período de 11 de fevereiro a 10 de maio de 2019 das 14:00 às 17:00 onde foi feito um convite formal, e com a devida autorização do responsável pela instituição, os participantes foram comunicados do que se trata a pesquisa, e todos foram submetidos a assinar o TCLE. Em seguida o acadêmico responsável pela pesquisa explicou o que significa os testes e o questionário, e a maneira correta de responde-los, ficando a disposição para sanar quaisquer dúvidas dos participantes durante o preenchimento. Foram marcados 3 dias durante a realização das aulas (segunda, quarta e sexta) durante 3 semanas, para coletar os dados dos quais foram aplicados no local das aulas, antes do seu início. O tempo médio estimado para responder foi de aproximadamente 40 minutos.

Após a coleta, os dados foram tabulados em planilha utilizando o software Microsoft Excel 2013. Em seguida foi utilizado o protocolo de análise de cada instrumento para posteriormente a realização de uma análise descritiva dos dados utilizando o software Microsoft Excel versão 2013.

## 2.7 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa seguiu as recomendações da resolução n° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que regulamenta pesquisa envolvendo seres humanos. Sendo voluntária a participação mediante assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário com Certificado de Apresentação para Apreciação ética (CAAE) de n°: 03587518.4.0000.5516.

### CAPÍTULO 3 - RESULTADOS E DICUSSÃO

O presente trabalho contou com a participação de 09 idosas, do sexo feminino com idade aproximadamente de 60 a 70 anos. Com aplicação do questionário sociodemográfico e bateria de testes de aptidão física Rikli e Jones.

Tabela 1 – Identificação da amostra

Características	Média	DP (±)*
Idade	64,22	4,60
	N	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	9	100
<b>Estado civil</b>		
Casada	4	44,44
Solteira	3	33,33
Sem resposta	2	22,22
<b>Escolaridade</b>		
Ensino fundamental incompleto	3	33,33
Ensino médio	1	11,11
Ensino superior	3	33,33
Sem escolaridade	1	11,11
Sem resposta	1	11,11
<b>Estrutura familiar</b>		
Nuclear	2	22,22
Alargada	3	33,33
Uni parental	4	44,44
<b>Quantidade de pessoas que vivem na casa</b>		
2 pessoas	2	22,22
4 pessoas	1	11,11
Mais que 4 pessoas	3	33,33
Sem resposta	3	33,33
<b>Trabalho</b>		
Sim	4	44,44
Não	1	11,11
Aposentado	4	44,44
<b>Qual trabalho</b>		
Artesanato	1	25,00

Aula de pintura em tecido	1	25,00
Secretária do lar	1	25,00
Doméstica	1	25,00
Renda salarial		
1 a 2 Salários mínimos	7	77,77
2 a 3 Salários Mínimos	1	11,11
Mais que 4 Salários Mínimos	1	11,11

\* DP= Desvio Padrão

Fonte: autoria própria, 2019

Na tabela 1 apresenta os dados sociodemográficos resultando que 100% dos idosos são do sexo feminino, sendo que 44,44% com estado civil casadas, 33% escolaridade de ensino fundamental incompleto, estrutura familiar 44,44% uni-parental, aposentadas 44,44% e o mesmo percentual trabalham com algum tipo de serviço remunerado, como artesanato ou pintura. A quantidade de pessoas que vivem com os idosos em sua casa apresentou: 2 pessoas 22,22%, 4 pessoas 11,11% mais que 4 pessoas 33,33%, ficaram sem resposta 33,33% renda salarial entre 1 a 2 salários mínimos 77,77% dos participantes.

A prática regular de atividades físicas está ligada a alguns fatores, como o apoio familiar e comunitário, motivação, auto eficácias, e disponibilidade tempo, materiais e ambientes favoráveis. Para que haja adesão da população à prática regular de atividades físicas esses fatores parecem determinantes. (ADAMS *et al.*, 2006, BUSS, PELLIGRINI FILHO, 2007).

Desta forma, esses fatores que incentivam a terem práticas mais sustentáveis devem ser fomentadas, sobretudo, buscar incluir grupos específicos da população como crianças, idosos e deficientes, objetivando assim, tornar-se uma comunidade mais saudável. (EDWARDS, TSOUROS, 2008).

Sendo assim, torna-se importante conhecer o perfil de usuários de que utilizam ambientes públicos para atividades físicas, é preponderante para direcionar investimentos e propor políticas públicas que estimulem a utilização de tais espaços em busca de qualidade vida, considerando as evidências de que a maioria dos indivíduos que fazem uso dos espaços públicos para atividades físicas têm menor escolaridade e renda familiar, são casados e do gênero feminino (MATSUDO *et al.*, 2002).

Tabela 2– Histórico médico

	n	%
Acompanhamento médico		
Sim	4	44,44
Não	5	55,55
Qual		
Cardiologista	2	50,00
No OS	1	25,00
Hipertensão arterial	1	25,00
Medicamento		
Sim	5	55,55
Não	4	44,44
Qual		
Metformina	1	20,00
Losartana	2	40,00
Rivotril	1	20,00
Pressão Arterial	1	20,00

Fonte: autoria própria, 2019

Na tabela 2 os resultados apresentados no questionário sobre o histórico médico dos idosos entrevistados, observa-se que as idosas participantes das aulas de dança do Clube da Terceira Idade, 55,55% não fazem acompanhamento médico, 50% consultam com médico cardiologista, 55,55%, das alunas 55,55% fazem uso de algum medicamento sendo o mais utilizado o Losartana.

Para Neri (2007, p.57) “as condições econômicas dos idosos refletem-se na sua saúde e no seu acesso aos serviços de saúde.”

Tabela 3 Histórico de prática de dança

Tempo de prática	n	%
Mais de dois anos	8	88,88
Sem resposta	1	11,11

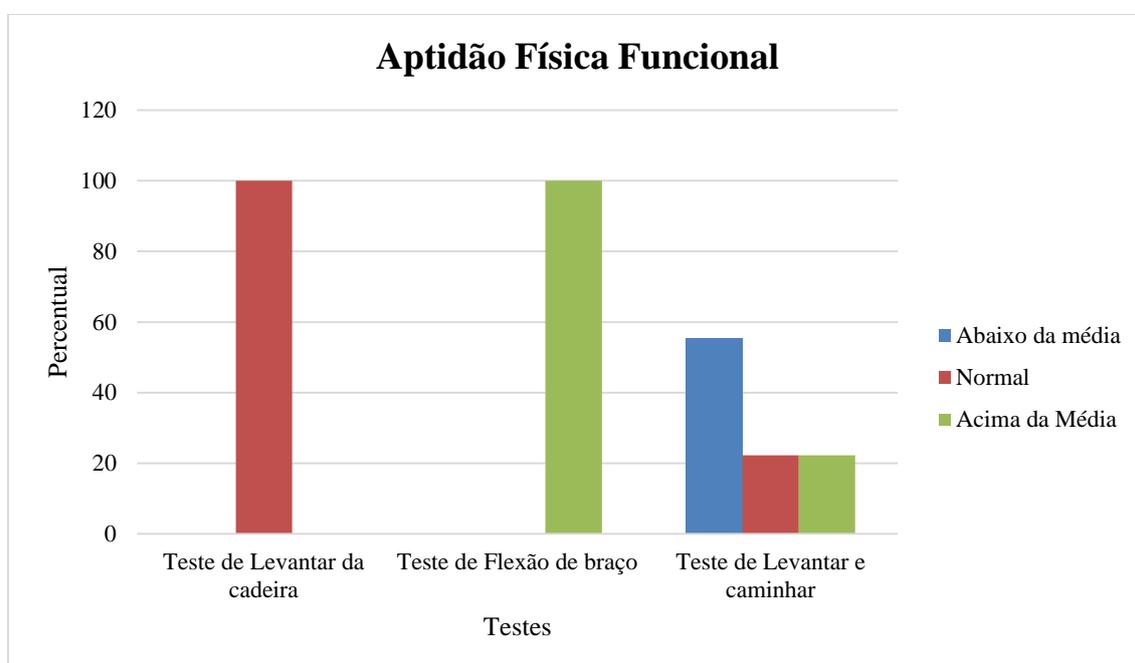
Fonte: autoria própria, 2019

Na tabela 3 podemos observar que 88,88 % das idosas praticam a dança a mais de 2 anos. Não responderam as que não lembravam quanto tempo praticavam.

Skelton (2001), afirma que a prática de atividades físicas pode ter efeitos positivos sobre a vida do idoso com a estabilidade postural, diminuindo o risco de queda, proporcionando aumento do equilíbrio, da habilidade funcional, da mobilidade, da força e da coordenação.

Moreira et al. (2010) diferenciam grupos que participavam de programas de atividade física e de dança sênior, onde os idosos praticantes de dança sênior apresentou melhor desempenho físico, pois esta requer planejamento, monitoramento, tomada de decisão de certas ações motoras que dependem de coordenação intrínseca, onde demanda ajustes constantes para as metas de espaço e tempo sejam alcançadas.

Figura 1 - Classificação da Aptidão Física Funcional das idosas



Fonte: autoria própria, 2019

Sobre a avaliação feita com os idosos pesquisados. No gráfico 1 identifica-se que 100% das idosas foram classificadas no teste de força de membros inferiores com aptidão física normal, no teste de força de membros superiores 100% foram classificadas como acima da média. O teste de capacidade aeróbia e equilíbrio 55,55% foram abaixo da média e 20% foram normais e acima da média.

Neste contexto, o exercício físico contribui de maneira positiva para a manutenção e independência na longevidade do idoso, estabelecendo um fator importantes na qualidade de vida, proporcionando uma melhor aptidão física consequentemente melhorando seu bem estar

físico mental e social. E, portanto, apresenta-se como um aliado ao envelhecimento, conforme aponta estudo realizado por (BORGES E MOREIRA, 2009.p. 2)

## CONCLUSÃO

A dança tem uma parte significativa na vida do idoso, colaborando para que os praticantes apresentem bons níveis de aptidão, e alguns deles até acima do esperado, conforme o protocolo de Rikli e Jones (1999), os resultados apresentados são satisfatório, pois os idosos conseguem fazer atividades cotidianas sem sentir incômodos físicos como dores ou cansaço, assim relatados por eles.

Através do teste de aptidão física de Rikli e Jones podemos avaliar os idosos praticantes de dança, discernindo seus níveis de aptidão física, como a força de membros superiores, inferiores e equilíbrio, comparando com a tabela do teste Rikli e Jones como parâmetro, os objetivos do trabalho foram alcançados.

Todos objetivos foram alcançados confirmando a hipótese que a dança pode trazer qualidade de vida para os idosos praticantes, e através dos resultados, mostrar os benefícios que essa pratica pode trazer preservando e prolongando sua longevidade no clube da cidade de Porto Nacional- TO.

Esse trabalho é muito relevante para todos da área da Educação Física, pois a população idosa está em grande expansão e a área necessita de profissionais capacitados e atualizados para suprir essas demandas, e assim podendo oportunizar através da atividade física orientada um envelhecimento com qualidade de vida.

Pelo fato de o presente estudo ter uma população reduzida por diversas variáveis, sugere-se que realizem mais estudos que utilizam métodos variados de pesquisa, que possam fazer acompanhamento mais aprofundado com esses idosos.

## REFERÊNCIAS

- ADAMS, Marc A. et al. Promoting stair use by modeling: an experimental application of the Behavioral Ecological Model. **American Journal of Health Promotion**, v. 21, n. 2, p. 101-109, 2006.
- BEAUVOIR, S. **A velhice**. Traduzido por Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: 1990. p. 711.
- BELO, A.Z.; GAIO, R. **Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida**. In: VILARTA, R. (org). Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas, SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.
- BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. **Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários**. Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009. Disponível em: [http://cac.php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI\\_14.pdf](http://cac.php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf) . Acessado em: 25 de Abril de 2019.
- BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: revista de saúde coletiva**, v. 17, p. 77-93, 2007.
- CASSIANO, Janine Gomes et al. Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 6, n. 2, 2009.
- CHIARION, B. M. A. Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados. **5ª Mostra Acadêmica UNIMEP**. Piracicaba. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/144.pdf>. Acesso: em 20 de maio 2018.
- ESQUENAZI, Danuza; SILVA, Sandra Boiça; GUIMARÃES, Marco Antônio. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 2, 2014. Disponível em: [http://revista.hupe.uerj.br/detalhe\\_artigo.asp?id=467](http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=467).
- EYIGOR, Sibel et al. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. **Archives of gerontology and geriatrics**, v. 48, n. 1, p. 84-88, 2009.
- FLEURY, Tânia Maria Assis; GONTIJO, Daniela Tavares. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 9, 2006.
- FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- GUISELINI, M. Vida de Personal: Exercício físico e envelhecimento saudável. **Rev. Bras. Muscle in form**. São Paulo ed. 70, p. 56-58, 2013.

- HUI, E.; CHUI, B. T.; WOO, J. Effects of dance on physical and psychological wellbeing in older persons. **Archives of Gerontology and Geriatrics** v.49, p. 45-50, 2009. Janeiro: 1990. p. 711.
- KRAUSE, M. P. et al. A Comparison of Functional Fitness of Older Brazilian and American Women. **Journal of Aging and Physical Activity**. v. 17, n.1, p. 387-397, 2009.
- LEAL, F. I.; HAAS, N. A. O significado da dança na terceira idade. Passo Fundo. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v.3, n. 1, p. 64-71, 2006.
- LIMA, M. M. S.; VIEIRA, A. P. S. Ballroom dance as therapy for elderly in Brazil American. **Journal of dance therapy**. v.29, n.2, p.129-142, 2007.
- MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.
- MAVROVOUNIOTIS, Fotios H.; ARGIRIADOU, Eirini A.; PAPAIOANNOU, Christina S. Greek traditional dances and quality of old people's life. **Journal of Bodywork and movement therapies**, v. 14, n. 3, p. 209-218, 2010.
- MAZZEO, Robert S. et al. Exercício e atividade física para pessoas idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 48-78, 1998.
- MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 912-913, 2001.
- MEIRELLES, M. A E. **Atividade física na terceira idade**. 3° ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. p. 109.
- MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. **Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo**, v. 16, n. 1, p. 86-99, 2002.
- MOREIRA, Andreza Giuliane Guimarães et al. Atividade física e desempenho em tarefas de funções executivas em idosos saudáveis: dados preliminares. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 37, n. 3, p. 109-112, 2010.
- NANNI, D. **Dança Educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- NADEAU, M; PERRONNET, F. et. al. **Fisiologia aplicada na atividade física**. São Paulo: Manole,1985.
- NERI e CACHIONI, M. **Velhice bem-sucedida e educação**. In.: NERI, A L.; DEBERT, G. G. (org). Velhice e sociedade. Campinas I SP: Papyrus, 1999. p. 113-137
- NERI, A L. **Psicologia do envelhecimento: uma área emergente**. In.: NERI, A L. (org.). Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas I SP: Papyrus, 1995. p. 13-40.

OLIVEIRA, R. Inclusão social e pessoas que participam de bailes em uma instituição de longa permanência para idosos. **Revista da educação física/UEM**, v. 20, n.1, p 85- 89, 2009.

PARADELLA, Rodrigo. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 2018. Agência IBGE Notícias. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: Nov 2017.

PASCHOAL, S. M. P. **Epidemiologia do envelhecimento**. In.: PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 26-43.

PEREIRA, Rafael; SCHETTINO, Ludmila; MACHADO, Marco. Development of muscular explosive force in older women: influence of a dance-based Exercise routine. **Medicina Sportiva**, v. 14, n. 4, p. 209-213, 2010.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **Journal of aging and physical activity**, v. 7, n. 2, p. 129-161, 1999.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. **Journal of aging and physical activity**, v. 7, n. 2, p. 162-181, 1999.

SALVADOR, Marlene; KALININE, I. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros**, 2004.

SANTOS, Sérgio Ribeiro dos et al. Elderly quality of life in the community: application of the Flanagan's Scale. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 10, n. 6, p. 757-764, 2002.. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n6/v10n6a2.pdf>>. Acesso em: 11 outubro. 2018

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico**. 23 edições revisada e atualizada. São Paulo: Cortez 2007.

SILVA, Aline Huber da; MAZO, Giovana Zarpellon. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, v. 8, p. 25-32, 2007.

SKELTON, Dawn A. Effects of physical activity on postural stability. **Age and ageing**, v. 30, n. suppl\_4, p. 33-39, 2001.

SIVIERO, C. A.; CORTES NETO, L.; DOMINGUES, T. M. S. **Recreação como proposta de melhora na autoestima na terceira idade centro social urbano Lins-SP**. 2012. 43 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário Católica Salesiano Auxilium, São Paulo, 2012.

SOFIANIDIS, Giorgos et al. Effect of a 10-week traditional dance program on static and dynamic balance control in elderly adults. **Journal of aging and physical activity**, v. 17, n. 2, p. 167-180, 2009.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe on-line**, v.6, n. 6, p. 8-13, 2013.

VAN HALTEREN-VAN TILBORG, Ilse ADA; SCHERDER, Erik JA; HULSTIJN, Wouter. Motor-skill learning in Alzheimer's disease: a review with an eye to the clinical practice. **Neuropsychology review**, v. 17, n. 3, p. 203-212, 2007.

VALLE, R. G. S. et al. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Cine antropometria & Desempenho Humano**. v.8, n.4, p. 52-58, 2006.

VARANDA, L V. S. **Um estudo sobre o processo de envelhecimento de residentes idosos em instituições totais**. Campinas, 2001. p. 79 (Monografia para graduação de Terapia Ocupacional da Pontifícia Universidade Católica de Campinas).

VERGHESE, J. Cognitive and mobility profile of social dancers. **Journal of the American Geriatrics Society**. v. 54, n. 8, p. 1241-1244, 2006.

WAGORN, I; THÉBERGE, S. ORBAN, W. A. R. **Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade**: para um envelhecimento feliz e saudável. Traduzido por Ronaldo Antonelli. São Paulo: Marco Zero, 1993. p. 383.

WALLMANN, Harvey W. et al. The effect of a senior jazz dance class on static balance in healthy women over 50 years of age: a pilot study. **Biological research for nursing**, v. 10, n. 3, p. 257-266, 2009.

WU, Wen-Lan et al. The effect of Chinese Yuanji-Dance on dynamic balance and the associated attentional demands in elderly adults. **Journal of sports science & medicine**, v. 9, n. 1, p. 119, 2010.

ZHANG, Jian-Guo et al. Postural stability and physical performance in social dancers. **Gait & Posture**, v. 27, n. 4, p. 697-701, 2008.

**APÊNDICES**

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: **A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA NOS ASPECTOS FÍSICOS PARA IDOSOS**. Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

**OBSERVAÇÃO:** Caso o participante não tenha condições de ler e/ou compreender este TCLE, o mesmo poderá ser consentido através de assinatura por um membro da família ou responsável legal.

**A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS:** Nos dias de hoje, há uma grande preocupação em oferecer atividades físicas para idosos, que visem garantir-lhe qualidade de vida, pois com o passar dos anos os idosos vão perdendo muito no que se diz respeito habilidade motora, devido ao processo de envelhecimento que ocorre em toda a estrutura do corpo humano. A pesquisa tem o intuito de verificar o equilíbrio e a força de idosos praticantes de dança do clube da terceira idade na cidade de Porto Nacional- TO. O questionário será aplicado em dia e hora marcada, onde o convite acontecerá de modo formal, e com a devida autorização do responsável da instituição, os participantes serão informados do que se trata a pesquisa, e todos serão submetidos a assinatura deste termo. Em seguida o acadêmico responsável pela pesquisa irá explicar o que é o teste e o questionário sociodemográfico, e a maneira correta de executá-los e respondê-los, ficando a disposição para sanar quaisquer dúvidas que o participante estiver no momento do preenchimento. Serão marcados 5 (cinco) dias para coletar os dados os quais acontecerão no local das atividades antes do seu início. O tempo médio para responder será de aproximadamente 10 minutos.

### FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

Se notar algum problema relacionado aos questionários, faremos o encaminhamento aos coordenadores da pesquisa para ajustes e eventuais correções.

**DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS:** Para evitar possíveis desconfortos, a aplicação do questionário ocorrerá em dia e hora marcada, antes do horário das atividades. Existem alguns riscos que podem acometer os participantes, porém o pesquisador irá tomar medidas para que esses riscos sejam atenuados. Caso o participante se sinta estressado ao responder o questionário e realizar os testes, o pesquisador se responsabilizará em encaminhá-los para assistência de psicologia do CEULP ULBRA sem nenhum custo ao participante. Se o participante sentir cansaço ou desconforto ao responder o questionário, o participante poderá fazer uma pausa e retomar a atividade alguns minutos após o descanso. Outro risco é a quebra de sigilo e para evitar os dados dos participantes serão guardados por 5 (cinco) anos, os dados tabulados serão salvos em nuvem e protegidos por senha de identificação pessoal. O participante também corre o risco de se lesionar ao realizar os testes físicos e caso ocorra o pesquisador se responsabiliza em prestar os primeiros socorros e arcar com todo o tratamento. Como benefício, os participantes terão a oportunidades de saber qual o seu nível de equilíbrio e força. Terão a oportunidade de participar da devolutiva para o conhecimento dos resultados da pesquisa e dos dados obtidos do grupo que acontecerá em forma de palestra, sem identificação pessoal de cada participantes da pesquisa.

**GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:** Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Rubrica do Pesquisador  
Responsável

Rubrica do(a) participante

Rubrica do(a) Pesquisador  
Acadêmico

O(s) pesquisador(es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

**CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS:**  
A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante tem direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

**DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE OU DO RESPONSÁVEL PELA PARTICIPANTE:**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O pesquisador responsável **Marisa Ramos Armudi** e a acadêmica-pesquisadora **Welvis Rodrigues Soares** certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

**QUEM DEVO ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA**

Caso o(a) sr(a) tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, o sr(a) pode me perguntar ou entrar em contato com a pesquisadora responsável **Marisa Ramos Armudi**, responsável a Coordenação da Pesquisa ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)], órgão responsável pelo esclarecimento de dúvidas relativas aos procedimentos éticos da pesquisa e pelo acolhimento de eventuais denúncias quanto à condução do estudo., ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Lutero de Palmas – CEPCEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: [etica@ceulp.edu.br](mailto:etica@ceulp.edu.br).

Esse termo de consentimento foi elaborado em duas vias. Após a sua confirmação em participar, uma via permanecerá retida com o pesquisador responsável e a outra com o(a) sr(a).

Palmas/TO \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Contato do Pesquisador Responsável**

Prof. Esp. Marisa Ramos Armudi  
Tel.: (63) 9 9939-3908  
Endereço: Avenida Teotônio Segurado  
1501 Sul Palmas/TO  
E-mail: [marisa@ceulp.edu.br](mailto:marisa@ceulp.edu.br)

**Pesquisador Acadêmico**

Nome: Welvis Rodrigues Soares  
Tel.: (63) 98461-9250  
Endereço: Rua F5 Quadra 5 Lote 10 Porto  
Nacional -TO  
E-mail: [welviguri@hotmail.com](mailto:welviguri@hotmail.com)

**Assinatura do Pesquisador Responsável    Assinatura do Pesquisador Acadêmico**

---

**Assinatura do Participante da pesquisa**

## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

**Data de preenchimento** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Senhoras (es) a relevância deste estudo para o curso Bacharelado em Educação Física, agradecemos, desde já, a sua colaboração e apresentamos os sinceros cumprimentos.

Para assegurar a confidencialidade dos dados pedimos-lhes que preencha a seguinte informação relativamente aos senhores (as).

Nome: \_\_\_\_\_ Sobrenome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Por exemplo, o seu nome Maria Adiardes, nascida em 28 de março de 1956

Sexo: Feminino ( ) Masculino ( )

**Estado civil:** casado ( ) solteiro ( ) divorciado ( ) viúvo ( ) outros

### 1- **Escolaridade: Ano de escolaridade: Ensino Fundamental**

Ensino Fundamental incompleto ( ) Fundamental completo ( )

Ensino médio ( ) Ensino superior ( ) sem escolaridade ( ) .

### 2- **Estrutura Familiar:**

( ) Nuclear (pais e filhos)

( ) Alargada (pais, filhos e avós/tios)

( ) Uni parental

### 3- **Número de pessoas que vivem na tua casa**

( ) 2 pessoas ( ) 3 pessoas ( ) 4 pessoas ( ) maior que 4 pessoas

### 4- **O senhor (a) tem algum tipo de acompanhamento com médico?**

( ) Sim ( ) Não

Se SIM qual? \_\_\_\_\_

### 5- **O senhor (a) faz uso de algum tipo de medicamento?**

( ) Sim ( ) Não

Se SIM qual? \_\_\_\_\_

### 6- **Você trabalha**

( ) Sim ( ) Não ( ) Aposentado

Se SIM qual o trabalho?

**7- Tempo de prática de dança**

Menor que 1 ano  1 ano  2 anos  mais que 2 anos  3 anos

**8- Renda salarial**

- 1 e 2 salário mínimo  
 2 e 3 salários mínimos  
 3 e 4 salários mínimos  
 maior que 4 salários mínimos

**ANEXOS**

## ANEXO A- PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

## DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA NOS ASPECTOS FÍSICOS PARA IDOSOS

**Pesquisador:** Marisa Ramos Armudi

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 03587518.4.0000.5516

**Instituição Proponente:** Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

## DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.215.278

**Apresentação do Projeto:**

A pesquisa busca verificar os níveis de equilíbrio e força de idosos praticantes de dança. O estudo será dividido em etapas, sendo elas: a pesquisa bibliográfica, análise do objeto de pesquisa, observação dos praticantes de dança no clube da terceira idade em Porto Nacional- TO, elaboração do questionário com perguntas fechadas, aplicação do questionário e dos testes físicos, análise dos dados, e a última etapa é a apresentação da pesquisa. O método de estudo, trata-se de um estudo aplicado com natureza quantitativa, objetivo metodológico descritivo, com procedimento transversal de campo. No desfecho da pesquisa esperase identificar os aspectos físicos em idosos praticantes de dança e os benefícios desta atividade para uma melhor qualidade de vida.

**Metodologia Proposta:**

A pesquisa acontecerá no Clube Jeferson Lopes, conhecido como Clube da Terceira Idade, localizado na cidade de Porto Nacional- TO, no setor Vila Nova. A pesquisa será iniciada após aprovação do comitê de ética do CEULP/ULBRA para aplicação no primeiro semestre 2019/1.

Serão convidados a participar do estudo, todos os idosos praticantes de dança do Clube da Terceira Idade conhecido como Clube Jeferson Lopes. A unidade de Porto Nacional conta com aproximadamente 45 idosos que serão selecionados pelo método de conveniência, ou seja, aqueles que aceitarem participar do estudo e estiverem presentes nos dias de coleta comporão a

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8078 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.215.278

amostra.

Os testes e o questionário serão aplicados em dia e hora marcada, será feito um convite formal, e com a devida autorização do responsável pela instituição, os participantes serão comunicados do que se trata a pesquisa, e todos serão submetidos a assinar o TCLE.

Em seguida o acadêmico responsável pela pesquisa irá explicar o que significa os testes e o questionário, e a maneira correta de responde-los, ficando a disposição para sanar quaisquer dúvidas dos participantes durante o preenchimento. Serão marcados 5 dias para coletar os dados dos quais acontecerão no local das aulas antes do seu início. O tempo médio estimado para responder será de aproximadamente 10 minutos.

Serão realizados os seguintes testes: sentar e levantar, flexão do antebraço, teste Sentado, caminhar 2,44m voltar a sentar.

**Critério de Inclusão:**

Idade igual ou superior a 60 anos.

O idoso ser aluno do projeto.

Frequência mínima de 02 vezes na semana com a prática da atividade.

Assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

**Critério de Exclusão:**

Idosos que anteriormente ao teste estiver alguma lesão

Idosos que durante o teste tenha alguma lesão

Não comparecer no dia da aplicação dos questionários.

**Objetivo da Pesquisa:**

Os objetivos estão adequados, sendo eles:

**Objetivo Primário:**

Verificar o equilíbrio e a força de idosos praticantes de dança do clube da terceira idade na cidade de Porto Nacional- TO.

**Objetivo Secundário:**

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8078 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.215.278

- Verificar o equilíbrio dos idosos praticantes de dança.
- Identificar a força de Membros Superiores e Membros Inferiores de idosos praticantes.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos e benefícios estão adequados. Sendo eles:

"Riscos:

Stress - Caso o participante sinta-se estressado ao responder o questionário e realizar os testes, o pesquisador se responsabilizara em encaminhá-lo para assistência de psicologia do Ceulp Ulbra sem nem um custo ao participante.

Cansaço - Caso o participante sinta cansaço ou desconforto ao responder o questionário, o participante poderá fazer uma pausa e tornar a responder alguns minutos após o descanso.

Quebra de sigilo - Os questionários serão guardados em local seguro por 5(cinco) anos, os dados tabulados serão salvos em nuvem e protegidos por senha de identificação pessoal

Lesão - Caso o participante tenha alguma lesão osteomioarticular durante a execução do teste o pesquisador se responsabiliza em prestar os primeiros socorros e arcar com todo o tratamento.

Benefícios:

O participante terá a possibilidade de saber e conhecer o nível de equilíbrio e força que será realizado nos testes físicos. Ao final do estudo o acadêmico pesquisador fará a apresentação dos dados de forma coletiva, sem identificação pessoal, por meio de uma palestra evidenciando quais são os benefícios da prática de atividade física regular para a saúde do idoso."

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa tem relevância acadêmica e científica.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Folha de Rosto - todos os campos foram preenchidos, datados e assinados, com identificação dos signatários. As informações prestadas são compatíveis com as do protocolo. A identificação das assinaturas contém, com clareza, o nome completo e a função de quem assinou, bem como está indicada por carimbo.

Declaração de Compromisso do Pesquisador Responsável - devidamente assinada e declarando que prezar pela ética instituída pela CNS nº 466/12 e suas complementares, entre elas destaca a Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP nº 001/13.

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.215.278

Orçamento financeiro - detalha os recursos e destinação no protocolo de cadastro da PB, apresentado em moeda nacional.

Cronograma - descreve a duração total e as diferentes etapas da pesquisa, com compromisso explícito do pesquisador de que a pesquisa somente será iniciada a partir da aprovação pelo Sistema CEP.

TCLE - inclui informações quanto à justificativa, os objetivos e os procedimentos, explicitação dos possíveis desconfortos e riscos decorrentes da participação na pesquisa, esclarecimento sobre a forma de acompanhamento e assistência a que terão direito os participantes da pesquisa, garantia de plena liberdade ao participante da pesquisa, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento; garantia de manutenção do sigilo e da privacidade; garantia de que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; explicita a garantia de ressarcimento e como serão cobertas as despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes; explicita a garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Dispensa do TCLE - não se aplica.

Documento da Instituição Campo Autorizando o Estudo - emitidos pela:

- Responsável pela Diretoria, Secretaria e etc... (carimbado e assinado);

Projeto de pesquisa - anexado de forma original na íntegra.

Instrumentos de coleta – construídos em conformidade com os objetivos da pesquisa;

Os currículos dos pesquisadores atendem as exigências para esta pesquisa.

#### Recomendações:

- Conforme item XI (DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL) na Resolução CONEP 466/12, destaca-se aqui apenas como lembrete:

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e/ou finais;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900  
 UF: TO Município: PALMAS  
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
LUTERANO DE PALMAS -  
ULBRA



Continuação do Parecer: 3.215.278

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O projeto não apresenta óbices éticos estão apto a ser iniciado conforme cronograma proposto.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1264809.pdf	11/03/2019 10:03:04		Aceito
Outros	Carta_Resposta.pdf	11/03/2019 10:01:34	Marisa Ramos Armudi	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoCorrigido.pdf	08/03/2019 10:21:05	Marisa Ramos Armudi	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLCorrigido.pdf	08/03/2019 10:20:48	Marisa Ramos Armudi	Aceito
Declaração de Pesquisadores	BRW30F7721799A9_072353.pdf	28/11/2018 10:35:11	Marisa Ramos Armudi	Aceito
Folha de Rosto	marisamatheus0001.pdf	27/11/2018 21:01:25	Marisa Ramos Armudi	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	InstituicaoParticipante.pdf	26/11/2018 17:21:22	Marisa Ramos Armudi	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PALMAS, 22 de Março de 2019

---

**Assinado por:**  
**Luís Fernando Castagnino Sesti**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8078 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

**ANEXO B - DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL****CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

**DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

Eu, MARISA RAMOS ARMUD, abaixo assinado, pesquisador responsável pela pesquisa INTITULADA A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA NOS ASPECTOS FÍSICOS PARA IDOSOS. **DECLARO** estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e **COMPROMETO-ME**, a acompanhar todo o processo, prezando pela ética tal qual exposto na resolução do Conselho Nacional de Saúde-CNS nº 466/12 e suas complementares, assim como atender os requisitos das Normas Operacional da Comissão Nacional de Ética e Pesquisa - CONEP nº 001/13, especialmente, no que se refere à integridade e proteção dos praticantes da pesquisa **COMPROMETO-ME** também a anexar os resultados da pesquisa via Plataforma Brasil, garantindo o sigilo relativo as propriedades intelectuais patentes industriais. Por fim **ASSEGURO** que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agenda de pesquisa.

Palmas, 26 de Novembro 2018

## ANEXO C- PROTOCOLO DE TESTES DE RIKLI E JONES (1999)

### 1. Levantar e sentar na cadeira

*Objetivo:* avaliar a força e resistência dos membros inferiores.

*Instrumentos:* cronômetro, cadeira com encosto e sem braços, com altura de assento de aproximadamente 43 cm.

*Organização dos instrumentos:* por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede, ou estabilizada de qualquer outro modo, evitando que se mova durante o teste.

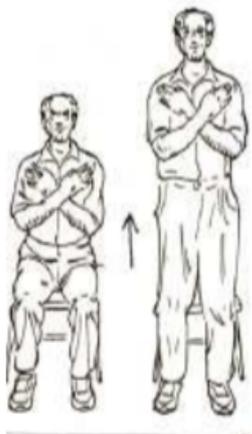
*Posição do avaliado:* sentado na cadeira com as costas encostadas no encosto e pés apoiados no chão.

*Posição do avaliador:* próximo ao avaliado, segurando a cadeira.

*Procedimento:* o participante cruza os braços com o dedo médio em direção ao acrômio. Ao sinal o participante ergue-se e fica totalmente em pé e então retorna a posição sentada. O participante é encorajado a completar tantas ações de ficar totalmente em pé e sentar quanto possível em 30 segundos. O analisador deverá realizar uma vez para demonstrar o teste para que o participante tenha uma aprendizagem apropriada. O teste deverá ser realizado uma vez.

*Pontuação:* a pontuação é obtida pelo número total de execuções corretas num intervalo de 30 segundos. Se o participante estiver no meio da elevação no final dos 30 segundos, deve-se contar esta como uma execução.

*Observação:*



## 2. Flexão de antebraço

*Objetivo:* avaliar a força e resistência do membro superior.

*Instrumentos:* cronômetro, ou relógio de pulso ou qualquer outro que tenha ponteiro de segundos. Cadeira com encosto e sem braços e halteres de mão (2,3 kg para mulheres e 3,6 kg para homens). Já foram validados para o Brasil 2 kg para mulheres e 4 kg para homens. Será utilizado 2 Kg e 4 Kg.

*Organização dos instrumentos:* o participante senta em uma cadeira com as costas retas, os pés no chão e o lado dominante do corpo próximo à borda da cadeira. Ele segura o halter com a mão dominante, utilizando uma empunhadura de aperto de mão.

*Posição do avaliado:* o participante senta em uma cadeira com as costas retas, os pés no chão e o lado dominante do corpo próximo à borda da cadeira. Ele segura o halter com a mão dominante, utilizando uma empunhadura de aperto de mão. O teste começa com o braço estendido perto da cadeira, perpendicular ao chão.

*Posição do avaliador:* o avaliador ajoelha-se (ou senta em uma cadeira) próximo ao avaliado no lado do braço dominante, colocando seus dedos no meio do braço da pessoa

para estabilizar a parte superior do braço e pra garantir que uma flexão total seja feita (o antebraço do avaliado deve apertar os dedos do avaliador. É importante que a região superior do braço do avaliado permaneça parada durante todo o teste.

O avaliador pode também precisar posicionar sua outra mão atrás do cúbito do avaliado para ajudar a medir quando a extensão total tenha sido alcançada e para impedir um movimento de balanço para trás do braço.

*Procedimento:* O teste começa com o braço estendido perto da cadeira e perpendicular ao chão. Ao sinal indicativo, o participante gira sua palma para cima enquanto flexiona o braço em amplitude total de movimento e então retorna o braço para uma posição completamente estendida. Na posição inicial, o peso deve retornar para a posição de empunhadura de aperto de mão. O avaliado é encorajado a executar tantas repetições quanto possível em 30 segundos. Após a demonstração, faça uma ou duas repetições para verificar a forma apropriada, seguida do teste. Deverá ser executado o teste uma vez.

*Pontuação:* a pontuação é obtida pelo número total de flexões corretas realizadas num intervalo de 30 segundos. Se no final dos 30 segundos o antebraço estiver em meia flexão, conta-se como uma flexão total.



#### 4. Sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar

*Objetivo:* avaliar a mobilidade física – velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico.

*Instrumentos:* cronômetro, fita métrica, cone (ou outro marcador) e cadeira com encosto a uma altura de aproximadamente 43 cm, até o assento.

*Organização dos instrumentos:* a cadeira deve ser posicionada contra a parede ou de forma que garanta a posição estática durante o teste. A cadeira deve também estar numa zona desobstruída, em frente coloca-se um cone (ou outro marcador), à distância de 2,44 m (medição desde a ponta da cadeira até a parte anterior do marcador, cone). Deverá haver pelo menos 1,22 m de distância livre à volta do cone, permitindo ao participante contornar livremente o cone.

*Posição do avaliado:* o avaliado começa em uma posição sentada na cadeira com uma postura ereta, mãos nas coxas e os pés no chão com um pé levemente na frente do outro.

*Posição do avaliador:* o avaliador deve servir como um marcador, ficando no meio do caminho entre a cadeira e o cone, pronto para auxiliar o avaliado em caso de perda de equilíbrio.

*Procedimento:* ao sinal indicativo, o avaliado levanta da cadeira (pode dar um impulso nas coxas ou na cadeira), caminha o mais rapidamente possível em volta do cone, retorna para a cadeira e senta. Para uma marcação confiável, o avaliador deve acionar o cronômetro no movimento do sinal, quer a pessoa tenha ou não começado a se mover, e parar o cronômetro no instante exato que a pessoa sentar na cadeira.

Após a demonstração, o avaliado deve ensaiar o teste uma vez para praticar e, então, realizar duas tentativas. Lembre ao avaliado que o cronômetro não será parado até que ele esteja completamente sentado na cadeira.

*Pontuação:* o resultado corresponde ao tempo decorrido entre o sinal de “partida” até o momento em que o participante está sentado na cadeira. Registram-se dois escores do teste para o décimo de segundo mais próximo. O melhor escore (menor tempo) será o escore utilizado para avaliar o desempenho.

*Observação:* lembre ao avaliado que este é um teste de tempo e que o objetivo é caminhar o mais rapidamente possível (sem correr) em volta do cone e voltar para a cadeira.



## ANEXO- C TABELA DE CLASSIFICASSÃO RIKLI E JONES

**Faixa Normal de Escores para Mulheres\***

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
<b>Teste de Levantar da Cadeira</b> (n° de repetições)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
<b>Teste de Flexão de Braço</b> (n° de repetições)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
<b>Teste de Caminhada de 6 Minutos**</b> (n° de metros)	498-603	457-438	438-562	397-534	352-493	310-466	251-402
<b>Teste de Marcha Estacionária de 2 Minutos</b> (n° de passos)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-90	55-85	44-72
<b>Teste de Sentar e Alcançar os Pés</b> (centímetro mais próxima: +/-)	-1,2→12,7	-1,2→11,4	-2,5→10,1	-3,8→8,8	-5,0→7,6	-6,3→6,3	-11,4→2,5
<b>Teste de Alcançar as Costas<sup>1</sup></b> (centímetro mais próxima: +/-)	-7,6→3,8	-8,8→3,8	-10,1→2,5	-12,7→1,2	-13,9→0,0	-17,7→-2,5	-20,3→-2,5
<b>Teste de Levantar e Caminhar</b> (segundos)	6,0-4,4	6,4-4,8	7,1-4,9	7,4-5,2	8,7-5,7	9,6-6,2	11,5-7,3

**Faixa Normal de Escores para Homens\***

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
<b>Teste de Levantar da Cadeira</b> (n° de repetições)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
<b>Teste de Flexão de Braço</b> (n° de repetições)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
<b>Teste de Caminhada de 6 Minutos**</b> (n° de metros)	557-672	512-640	498-621	429-585	406-553	347-521	278-457
<b>Teste de Marcha Estacionária de 2 Minutos</b> (n° de passos)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
<b>Teste de Sentar e Alcançar os Pés<sup>1</sup></b> (centímetro mais próxima: +/-)	-6,3→10,1	-7,6→7,6	-7,6→7,6	-10,1→5,0	-13,9→3,8	-13,9→1,2	-16,5→1,2
<b>Teste de Alcançar as Costas<sup>1</sup></b> (centímetro mais próxima: +/-)	-16,5→0,0	-18,0→-2,5	-20,3→-2,5	-22,8→-5,0	-24,1→-5,0	-24,1→-7,6	-26,6→-10,1
<b>Teste de Levantar e Caminhar</b> (segundos)	5,6-3,8	5,9-4,3	6,2-4,4	7,2-4,6	7,6-5,2	8,9-5,5	10,0-6,2

\* Define-se a faixa normal de escores para mulheres como a porcentagem central (50%) de cada faixa etária. Os escores acima da faixa são considerados "acima da média" e os abaixo são considerados "abaixo da média".

\*\* Os escores são arredondados para os cinco metros mais próximos.

<sup>1</sup>Os escores são arredondados para o centímetro mais próximo.