

091

EFICÁCIA DA PRÁTICA DA DANÇA PARA A VARIÁVEL NEUROMUSCULAR AGILIDADE. EM MULHERES NA TERCEIRA IDADE. *Daniela Sangiovanni, Gislaine Machado Soares, Roberto Everton Câmara, Adriana Barni Truccolo (orient.) (ULBRA).*

A dança na Terceira Idade deve ser orientada para a finalidade de equilibrar funções psicológicas, ajudar na recuperação de habilidades motoras, melhorar funções respiratórias, eliminar tensões, rigidez muscular, restabelecer vínculos sociais, reforçar a confiança em si mesmo, estimular a harmonia e plenitude interna, bem como melhorar o estado de ânimo e facilitar a comunicação entre os idosos. O objetivo deste trabalho foi o de investigar dentre os benefícios acima citados, a influência da prática regular da dança na agilidade e coordenação motora de idosas pertencentes ao grupo ULBRATI (ULBRA Terceira Idade). A amostra foi composta por 17 idosas com idade variando entre 60 e 77 anos de idade, que praticam a modalidade de dança uma vez por semana durante 1 hora e 30 minutos nas dependências da Universidade. A sessão é composta por movimentos que estimulam o ritmo, a integração motora, a expressividade e a comunicação. Há danças em pares, trios, e em grupo, com músicas escolhidas pelo próprio grupo ou sugeridas pela professora. O teste de agilidade realizado com o grupo foi o referido por Rikli e Jones no livro *Sênior Fitness Test Manual*, 2001. Comparando os resultados obtidos com o grupo com os de referência, foi observado que 85% da amostra apresentaram resultados considerados normais para sexo e faixa etária, sendo que 15% da amostra apresentaram resultados considerados acima do normal para sexo e faixa etária. Conclui-se, assim, que a dança promoveu melhora na agilidade dessas idosas e que a prática da mesma uma vez por semana não foi um fator limitante para a melhora ou a manutenção da capacidade funcional dessas idosas.