

## **Alterações de marcha e equilíbrio em idosos e sugestões de modificações em atividades de dança**

Lia Carla Gordon LEME, Ligia M. Lazaretti ZANUZZO, Rute Estanislava TOLOCKA

Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências da Saúde – UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

e-mail: [nupemlab@gmail.com](mailto:nupemlab@gmail.com) . Suporte Financeiro: CNPq, FAP/UNIMEP

Dentre as alterações que podem ocorrer no processo de envelhecimento que se relaciona à prática de atividade física encontram-se as de marcha e de equilíbrio, as quais influenciam na habilidade de dançar, que é uma das atividades mais procuradas pelos idosos. Esse estudo observa o perfil de marcha e o equilíbrio de idosos para levantar subsídios para elaboração de programas de dança. Trata-se de um estudo exploratório, realizado em uma moradia de longa permanência, com seis idosos de ambos os sexos, com idade mediana de 82 anos. A marcha e o equilíbrio foram avaliados através da escala de Tinetti. Foram também observadas condições clínicas para a prática de atividade física. O escore mediano na marcha foi 11 e o do equilíbrio foi 15, sendo que as principais alterações relacionadas a marcha e ao equilíbrio foram: osteoartrose no quadril, paralisia em uma das pernas, dores na lombar, no joelho e inchaço no tornozelo ao andar. Todos os idosos reportaram alguma patologia, dentre elas: Hipertensão arterial, Alzheimer, Hérnia, Parkinson, Catarata e Bursite no ombro. Sugere-se assim que um programa de dança para essas pessoas considere modificações na coreografia que valorizem as possibilidades de movimento; promova exercícios para manutenção e prevenção da marcha e do equilíbrio e siga protocolos de monitoramento da prática de exercício físico propostos pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte, por exemplo, verificando a pressão arterial e a frequência cardíaca antes, durante e depois do exercício e alternando exercícios aeróbios e anaeróbios com períodos de descanso, além de dar oportunidades para a aprendizagem de habilidades motoras da dança.

Palavras chaves: idoso, dança, marcha e equilíbrio.