

Levante-se e Dance para não cair!

Investigação Científica estuda a redução do risco de queda em idosos através dança

Ao longo de grande parte da vida cair pode parecer um evento relativamente benigno. É difícil para um jovem imaginar que tropeçar num tapete ou numa calçada escorregadia pode causar uma lesão com risco de vida. Mas para pessoas idosas tal poderá significar exatamente isso pois **com o envelhecimento os ossos ficam mais propensos à fratura**. Outros deficits físicos podem tornar impossível para uma pessoa idosa levantar-se depois de uma queda, colocando-a em grande risco de desidratação, desorientação, pneumonia, ou até mesmo de morte, especialmente se a pessoa vive sozinha.

Mesmo na ausência de lesão física as consequências de uma queda são graves. As quedas podem levar ao medo de cair, a uma deterioração da qualidade de vida, à perda de independência e à necessidade de admissão numa associação de beneficência popular.

O exercício físico é uma estratégia autónoma comumente aceite que trata dos deficits fisiológicos que fazem parte da etiologia multifatorial das quedas.

Estudos de revisão reportam que programas de exercício físico reduzem **as taxas de queda em média 16%** [1, 2]. Naturalmente, intervenções de exercício físico fazem agora parte das atividades de qualquer centro ou associação dedicado à terceira idade.

As maiorias destas intervenções focam as diferentes dimensões do fitness (força muscular, capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio e agilidade) de uma forma isolada ou combinada mas essencialmente de forma segmentada.

Contudo, estas abordagens podem não ser otimizadoras de benefícios. **O Tai chi por exemplo, reduz o risco de quedas em 37% comparado com os 22% conseguidos com exercício físico realizado em grupo focando as diferentes dimensões do fitness [1, 2]. O Tai chi integra vários elementos físicos e cognitivos de forma sinérgica envolvendo todo o "sistema corpo-mente"** em vez de uma combinação de componentes separadas [3].

A Dança partilha semelhante abordagem "holística". É uma atividade rítmica sensoriomotora complexa integrando vários elementos físicos, cognitivos e sociais, os quais têm o potencial de melhorar um vasto espectro de fatores de risco fisiológicos e cognitivos da queda.

Levante-se e Dance para não cair!

Investigação Científica estuda a redução do risco de queda em idosos através dança

Neste sentido, uma equipa multidisciplinar de investigadores australianos propôs recentemente determinar num estudo randomizado e controlado se um programa de dança reduz o número de quedas e melhora fatores cognitivos associados ao risco de quedas em 500 pessoas idosas [4]. A equipa de investigação acredita numa redução mínima de 37% na incidência de quedas, percentagem similar à alcançada por intervenções com Tai chi [1], e um efeito sobre a função cognitiva pelo menos tão forte como a que resulta de intervenções usuais com treino aeróbio (por exemplo, andar na passadeira elétrica) [5].

Os participantes deste estudo realizarão 80 horas de aulas de dança durante um período de 12 meses. As aulas de dança terão a duração de uma hora, duas vezes por semana oferecendo dois estilos principais: 1) dança folclórica e 2) danças de salão.

Este estudo oferece uma nova abordagem para o treino de equilíbrio em pessoas idosas, através da análise de uma atividade agradável que é holística na execução. **A dança oferece às pessoas idosas uma oportunidade para maior partilha social, tornando assim um importante contributo para o envelhecimento saudável.**

Proporcionar diversidade de programas de exercício visando a terceira idade reconhece a heterogeneidade das populações multiculturais e pode aumentar ainda mais o número de participantes em aulas de dança.

Pergunto agora: E você? **Vai ficar à espera dos resultados deste estudo ou vai levantar-se e dançar?** Afinal já Friedrich Nietzsche, o famoso filósofo alemão do século XIX, dizia: **“Devemos considerar o dia como perdido se não dançámos pelo menos uma vez”**.

Com base nos estudos;

1. Gillespie, L.D., et al., Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev, 2012. 9: p. CD007146.
2. Sherrington, C., et al., Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. J Am Geriatr Soc, 2008. 56(12): p. 2234-43.
3. Wayne, P.M. and T.J. Kaptchuk, Challenges inherent to tai chi research: part I--tai chi as a complex multicomponent intervention. J Altern Complement Med, 2008. 14(1): p. 95-102.
4. Merom, D., et al., Can social dancing prevent falls in older adults? a protocol of the Dance, Aging, Cognition, Economics (DAnCE) fall prevention randomised controlled trial. BMC Public Health, 2013. 13: p. 477.
5. Blumenthal, J.A., et al., Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. J Gerontol, 1989. 44(5): p. M147-57.

Xavier Melo
Professor | Investigador
Doutorando em Atividade Física e Saúde FMH-UL