



Efeitos do método RP2 aliado à dança sobre a qualidade de vida e flexibilidade de mulheres idosas  
Costa, C.R.; Lima, K.F.R.; Neiva, L.F.; Marcelo, H.I.; Zanuto, E.A.C.  
Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente.

O estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida e o ganho de flexibilidade em mulheres idosas, a partir de intervenções com o método RP2 aliado a dança. Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo transversal. Neste estudo participaram 18 idosas, com faixa etária entre 60 e 81 anos, que frequentavam a Associação dos Aposentados e Pensionistas, localizada em uma cidade do interior do Estado de São Paulo. Inicialmente, foi aplicado, individualmente, o teste sentar e alcançar e o questionário de qualidade de vida SF-36. Posteriormente, foram realizadas 30 intervenções, por meio do método RP2 aliado a dança, três vezes por semana, com duração de 60 minutos, na própria Associação, durante três meses. Após o período de intervenção o questionário e o teste sentar e alcançar foram reaplicados, a fim de identificar se houveram mudanças em relação à percepção sobre a qualidade de vida e o ganho de flexibilidade das participantes. Para análise dos dados foi realizado uma análise descritiva (frequência, média e desvio padrão). Para comparação das variáveis analisadas foi utilizado o teste t pareado e os dados foram armazenados e analisados por meio do programa SPSS, versão 15.0, adotando um nível de significância de 5%. Os resultados indicaram que após as intervenções propostas pelo método RP2 aliado a dança, houve resultados significativos em relação à aplicação do questionário SF-36 pré e pós intervenção, podendo destacar diferenças estatísticas em três domínios, sendo eles: limitação por aspecto físico onde o escore pré intervenção foi de  $69,44 \pm 42,4$  e ao final  $87,50 \pm 32,3$ , no aspecto emocional que a priori apresentou  $75,88 \pm 40,9$  e ao final da intervenção foi constatado  $98,16 \pm 7,7$  e, por ultimo o domínio relacionado a saúde mental que teve um escore inicial de  $80,44 \pm 18,8$  e na avaliação final  $90,88 \pm 9,3$ . Houve também melhora significativa em relação à flexibilidade, que apresentou na primeira avaliação uma mediana de  $26,39 \pm 8,1$  e ao final das intervenções o escore foi de  $30,55 \pm 9,4$ . Desta forma, pode-se inferir que o método RP2 aliado à dança pode ocasionar efeitos em relação à percepção da qualidade de vida e ganho de flexibilidade.

E-mail: [r.camilacosta@gmail.com](mailto:r.camilacosta@gmail.com)