



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DÊMILY MORAIS DE ANDRADE

**A DANÇA COMO MEIO DE INTEGRAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA PARA A
POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2023**

DÊMILY MORAIS DE ANDRADE

**A DANÇA COMO MEIO DE INTEGRAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA PARA A
POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Atividade física para idosos.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A554d Andrade, Demily Morais de.
A dança como meio de integração e qualidade de vida para a população idosa [manuscrito] : uma revisão sistemática da literatura / Demily Morais de Andrade. - 2023.
24 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Dança. 2. Atividade física. 3. Idosos. I. Título
21. ed. CDD 613.71

DÊMILY MORAIS DE ANDRADE

**A DANÇA COMO MEIO DE INTEGRAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA PARA A
POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Atividade física para idosos.

Aprovada em: 10/05/2023



RESUMO

O ritmo do envelhecimento populacional tem se intensificado no Brasil, em decorrência de fatores tais como o aumento da expectativa de vida, a queda da taxa de fecundidade e aumento da longevidade. De acordo com o IBGE (2021), a porcentagem de indivíduos no grupo de 60 anos e mais saltou de 11,3% para 14,7%, passando de 22,3 milhões para 31,2 milhões de pessoas idosas no Brasil. O envelhecimento é uma característica natural e cronológica que acontece durante o ciclo da vida, é o processo de desgaste do corpo, depois de atingida a idade adulta. A falta de atividade física durante essa fase da vida contribui para a incidência de patologias e outras variáveis relacionadas, a exemplo do sedentarismo, da diminuição da força muscular e da flexibilidade, do baixo condicionamento cardiorrespiratório, da perda da autonomia e demais capacidades físicas e psicológicas do indivíduo. A dança é uma atividade prazerosa e de caráter integrativo que traz diversos benefícios a saúde do idoso além de permitir que o indivíduo realize os movimentos de maneira adaptada e sem esforços intensos, expressando suas emoções e sentimentos, favorecendo a independência em relação as atividades da vida diária garantindo melhor qualidade de vida e a produção de disposição física e mental. O presente estudo tem como objetivo examinar como na literatura especializada a dança é analisada em seu potencial de incremento da integração e da qualidade de vida da população idosa. Para tanto, foram selecionadas 10 publicações nacionais nas bases de dados Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), publicadas no período de 2017 a 2023. A supra citada revisão indica que: (1) a dança como atividade física regular favorece a socialização, diminui o sentimento de isolamento; (2) melhora as capacidades físicas, como a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, fortalecendo a musculatura dos membros inferiores garantindo melhoria na marcha, melhoria na postura; (3) promove também a melhoria do bem estar psicológico com aumento da autoestima, a diminuição de ansiedade, maior concentração nas atividades de vida diárias, diminuição de estresse, interações pessoais com êxito em expressar sentimentos e emoções, e memória. Conclui-se que a literatura aponta a dança como um meio de intervenção que promove resultados eficazes na qualidade de vida do idoso tanto em seus aspectos físicos quanto nos sociais e psicológicos. Nossa pesquisa também apontou a necessidade de que sejam realizados novos estudos e pesquisas sobre a temática para que se possa compreender melhor o alcance e as limitações dos seus efeitos no processo de envelhecimento saudável abordando diversas modalidades de dança e contribuindo para quebrar o preconceito por parte da população masculina em relação à atividade física aqui focalizada.

Palavras-chave: idosos; qualidade de vida; efeitos da dança como atividade física.

ABSTRACT

The rate of population aging has intensified in Brazil, due to factors such as the increase in life expectancy, the fall in the fertility rate and the increase in longevity. According to IBGE (2021), the percentage of individuals in the 60-year-old group jumped from 11.3% to 14.7%, going from 22.3 million to 31.2 million elderly people in Brazil. Aging is a natural and chronological characteristic that occurs during the life cycle, it is the process of wear and tear on the body, after reaching adulthood. The lack of physical activity during this phase of life contributed to the incidence of pathologies and other related variables, for example sedentary lifestyle, decreased muscle strength and flexibility, low cardiorespiratory conditioning, loss of autonomy and other physical and psychological capacities do individual Dance is a rewarding and integrative activity that brings various benefits to the health of the elderly in addition to allowing the individual to carry out the movements in an adapted manner and without intense efforts, expressing their emotions and feelings, favoring independence in relation to life activities daily, guaranteeing better quality of life and the production of physical and mental disposition. The present study aims to examine how dance is analyzed in the specialized literature in terms of its potential to increase the integration and quality of life of older adults. To this end, 10 national publications were selected from the Google Scholar and Virtual Health Library (VHL) databases, published in the period from 2017 to 2023. The aforementioned review indicates that: (1) the dance favors socialization, the diminishment or sentiment of isolation; (2) dance as a regular physical activity improve capacities such as motor coordination, balance, flexibility, strengthening the muscles of the lower limbs, guaranteeing better gait, better posture; (3) It also promotes a better psychological state, with increased self-esteem, decreased anxiety, greater concentration in daily life activities, decreased stress, personal interactions with success in expressing feelings and emotions, and memory. It was concluded that the literature points to dance as a means of intervention that promotes effective results in the quality of life of the elderly, both in its physical and social and psychological aspects. Our research also suggested the need for new studies and research to be carried out on the subject in order to better understand the scope and limitations of its effects in the process of healthy aging, addressing various modalities of dance and contributing to break the preconception on the part the male population in relation to physical activity focused here.

Keywords: aged people; quality of life; effects of dance as physical activity.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Seleção dos estudos.....	12
Quadro 2 – Resumo dos estudos selecionados.....	13

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ADM	Amplitudes de Movimento
AVD	Atividade de Vida Diária
DS	Dança Sênior
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial de Saúde
QV	Qualidade de Vida

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	METODOLOGIA	12
3	RESULTADOS.....	13
4	DISCUSSÃO.....	19
5	CONCLUSÃO	21
	REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, houve um crescimento da população idosa de forma progressiva, devido a fatores como os avanços na medicina, o aumento da expectativa de vida, a melhoria nas condições de saúde, a queda da taxa de fecundidade e o aumento da longevidade. De acordo com o IBGE (2021), A população total do Brasil foi estimada em 212,7 milhões em 2021, o que representa um aumento de 7,6% ante 2012. Nesse período, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 11,3% para 14,7% da população. Em números absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período.

O envelhecimento é uma característica natural e cronológica que acontece durante o ciclo da vida, é o processo de desgaste do corpo, depois de atingida a idade adulta. De acordo com Silva *et al.* (2016), o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte.

A inatividade física acarreta prejuízos à saúde, a exemplo do baixo condicionamento cardiorrespiratório, da diminuição da força muscular e do sedentarismo. Isso contribui para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, elevando o risco de quedas, que podem gerar significativas limitações físicas e psicológicas (FRANCO *et al.*, 2020; FARRANCE *et al.*, 2016).

Além disso, ocorrem alterações na coordenação nervosa e no sistema musculoesquelético, que levam à hipotrofia muscular e desmineralização óssea, reduzindo a eficiência do aparelho locomotor, influenciando na diminuição da força muscular e da flexibilidade (SILVA; PEDRAZA; DE MENEZES, 2015).

Devido a essas características, uma grande parte da população de idosos possui dificuldade para realizar as atividades da vida diária de forma independente como tomar banho, alimentar-se, vestir-se, tomar seus medicamentos, realizar a higiene pessoal, fazer compras, passear, entre outros fatores (ROSA *et al.*, 2003).

Manter hábitos desordenados na vida pode causar impactos indesejáveis psicológicos e sociais favorecendo ao processo de declínio nas capacidades físicas do indivíduo, bem como a perda de sua autonomia (KENSINGER; GUTCHESS, 2017).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), O *envelhecimento saudável* é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e

melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida.

Para Gato *et al.* (2018) criar situações que tornem possível o engajamento dos idosos em atividades de cunho social é uma boa estratégia para diminuir complicações de maneira global, acrescer à QV e robustecer sua capacidade de autonomia.

A dança é uma modalidade de caráter integrativo e abrange vários aspectos da vida de seus praticantes, permitindo também a expressão de sentimentos através dos movimentos executados durante as coreografias. Além disso, é possível adaptar os movimentos, criando semelhanças entre eles e as atividades diárias dos idosos. De acordo com Paiva *et al.* (2019), a dança tem fundamental importância no processo do envelhecimento com QV, na medida que busca recuperar as capacidades funcionais e contribui para melhoria do bem-estar dos idosos.

A dança é uma atividade prazerosa, motivadora e que exerce um papel facilitador na inclusão do idoso na prática de atividade física, propiciando o aumento do convívio social e melhora da autoestima (LIMA & CAMILO, 2019).

A dança na terceira idade proporciona a socialização, estimulando sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo, o que permite aos praticantes a melhoria nas disposições física e mental, propiciando assim o bem-estar social (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Oliveira *et al.* (2017) mencionam que dentre as modalidades de atividades físicas regulares existentes, indivíduos da terceira idade preferem a prática da dança por proporcionar um ambiente descontraído, bem como a sociabilidade com os outros praticantes, propiciando a expressão de suas emoções, bem como reviver boas memórias.

Os idosos encontram na dança como atividade física regular diversão, novas amizades ou manutenção das já cultivadas, bem como a aproximação e convívio social com seus familiares. A prática regular da dança é uma importante aliada na prevenção de quedas e fraturas, comuns nessa fase da vida, proporcionando independência ao idoso no desempenho das atividades da sua vida diária (CHIARION, 2007).

Estudos mostram que a prática regular de atividades físicas, como a dança, auxilia na prevenção de doenças e agravos não transmissíveis além de ser uma possibilidade de tratamento não farmacológico para os problemas de saúde já existentes, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos em idade avançada (SILVA & CAMILO, 2019).

Dançar remete à ludicidade, prazer e expressão corporal, não requer esforços intensos, pode ser realizada em pouco tempo e com baixo impacto. Seus passos podem ser executados

em sedestação¹ ou ortostase² mantendo as amplitudes de movimento (ADM) e aprimorando a execução das AVD (CARVALHO *et al.*, 2012).

Outros estudos sobre o tema mostram que a dança envolve habilidades motoras, emocionais, funções mentais, habilidades processuais e socialização do idoso (NADOLNY *et al.*, 2019).

Dessa forma, a dança pode ser um exercício aeróbico, que desenvolve outras capacidades funcionais facilitando a prática das atividades diárias, contribuindo para a saúde, aumentando a expectativa de vida, proporcionando alegria, diversão e interação entre os idosos (MARBÁ *et al.*, 2016).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo examinar como na literatura especializada a dança é analisada em seu potencial de incremento da integração e da qualidade de vida da população idosa.

¹ Sedestação é uma das posições que usamos para permanecer sentado.

² Ortostase é um termo que significa “ficar em pé”.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura. De acordo com Galvão e Ricarte (2018), essa é uma modalidade de pesquisa que segue protocolos específicos e que busca entender e dar alguma logicidade a um grande *corpus* bibliográfico, especialmente para verificar o que funciona e o que não funciona em contextos diferenciados considerados.

A revisão sistemática de literatura é um tipo de pesquisa científica, com seus próprios objetivos, problemas de pesquisa, metodologia, resultados e conclusão, não se constituindo apenas como mera introdução de uma pesquisa maior. O quadro 1, abaixo descrito, demonstra a seleção dos estudos encontrados nas bases de dados.

Quadro 1 – Seleção dos estudos

Base de dados	Encontrados	Selecionados	Excluídos
Google Acadêmico	564	9	555
Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)	8	1	7
Totais	572	10	562

Fonte: Elaborada pela autora, (2023).

A seleção dos estudos (Quadro 1) ocorreu a partir de pesquisas realizadas nas bases de dados Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) no período de 2017 a 2023, utilizando como palavras chaves: dança, qualidade de vida, Idosos. Buscamos também nas bases de dados SciELO e PubMed, porém não foram encontrados estudos que satisfizessem os critérios de inclusão no *corpus* a ser analisado.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos artigos foram: estudos nacionais publicados no período de 2017 a 2023; título da obra; resumo envolvendo a temática abordada; artigos de revisão. Os critérios de exclusão foram os seguintes: publicações internacionais, dissertações, monografias e estudos que não tivessem relação com a temática.

Foram encontrados 572 artigos no total. Para escolha dos estudos, foi feita uma análise dos artigos selecionados e em seguida uma leitura analítica dos dados coletados, logo após, a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restando uma amostra de 10 artigos que atendiam aos requisitos.

3 RESULTADOS

A busca bibliográfica abrangeu o período de 2017 a 2023, utilizando palavras chaves referente ao interesse da análise e resultou em 572 estudos. Destes, foram descartados 562 estudos, por não apresentarem informações pertinentes com os objetivos da nossa pesquisa. Após análise dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados apenas os artigos que abordavam a temática envolvida em seu escopo, resultando em um total de 10 artigos, que apresentaram informações relevantes sobre a dança como meio de integração e qualidade de vida para o idoso. Abaixo um quadro com as informações expostas.

Quadro 2: Resumo dos estudos selecionados

(continua)

Título	Autor/Ano	Resultados
DANÇA E O ENVELHECIMENTO: BENEFÍCIOS DESCRITOS NA LITERATURA	SILVA <i>et al.</i> (2018)	A dança aparece como uma atividade física positivamente associada à melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos. Estudos evidenciaram os benefícios da dança para os idosos nos aspectos físicos, sociais e emocionais.
Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos	VENANCIO <i>et al.</i> (2018)	A Dança Sênior® possui grande impacto positivo aos seus praticantes em diversas variáveis relacionadas ao envelhecimento, porém se faz necessários mais estudos sobre a temática a fim de compreender melhor o alcance e as limitações desses impactos no processo de envelhecimento saudável.
A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática	LIMA & BRUNO (2019)	Constatou-se que a dança, independentemente do estilo, contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, relações sociais e meio ambiente.

Quadro 2: Resumo dos estudos selecionados

(continuação)

Título	Autor/Ano	Resultados
Dança Sênior®: uma revisão sistemática de literatura	PEREIRA (2019)	A Dança Sênior® é um elemento contribuinte na qualidade de vida tanto de idosos hígidos como na reabilitação de idosos enfermos. Atua como uma forma de terapia, favorecendo aspectos funcionais, além de promover socialização. Porém, faz-se necessário o uso de metodologias distintas, a fim de reforçar os seus benefícios.
IDOSOS E A DANÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	LIMA <i>et al.</i> (2020)	As pesquisas trouxeram como resultados a dança enquanto uma ferramenta de ótimos benefícios, oportunizando aos idosos melhorias na saúde, bem como coordenação motora, aspectos psicológicos e melhor socialização, ampliando as capacidades físicas e lhes proporcionando assim uma maior expectativa de vida.
A DANÇA DE SALÃO COMO PRÁTICA CORPORAL PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA	COSTA <i>et al.</i> (2021)	Verificou-se que a Dança de salão pode ser uma ferramenta importante no tratamento da depressão, mas ela sozinha não é capaz de impedir os sintomas.
A EFICIÊNCIA DA RESPOSTA ATENUANTE DA DEPRESSÃO EM IDOSOS ATRAVÉS DA DANÇA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	BRAINER (2021)	O estudo mostra a dança como um fator importante na vida do idoso pois contribui de maneira significativa em seus aspectos funcionais, psicológicos e sociais. Além de atenuar nos sintomas da depressão.

Quadro 2: Resumo dos estudos selecionados

(conclusão)

Título	Autor/Ano	Resultados
A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa	ARAÚJO <i>et al.</i> (2022)	Os idosos praticantes relatam que a dança foi e tem sido uma alternativa para lidar com os desafios próprios do envelhecimento, as melhorias experimentadas vão além de benefícios estéticos e funcionais, há promoção à saúde em suas mais variadas vertentes: física, neural e psicossocial.
O IMPACTO DA DANÇA SOBRE O RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	SOUZA <i>et al.</i> (2022)	A dança é uma intervenção que promove ganhos na coordenação motora, equilíbrio estático e dinâmico, velocidade da marcha, força da musculatura dos membros inferiores e melhora da função cardiorrespiratória

Fonte: Elaborada pela autora, (2023).

O estudo de SILVA *et al.* (2018), evidenciam que a dança favorece a socialização, diminui o sentimento de isolamento e proporciona aos idosos um senso de comunidade. Os autores afirmam que um programa de dança para idosos com patologias pode auxiliar na manutenção da marcha e do equilíbrio, prevenindo assim, o risco de quedas.

Além disso, destacam os benefícios físicos e psicossociais que a dança proporciona ao idoso, sendo os físicos: o fortalecimento da musculatura; a melhoria da flexibilidade; a melhoria da coordenação e do equilíbrio; bem como a manutenção da capacidade funcional e os aspectos psicossociais. O estudo supracitado argumenta ser a dança uma atividade socializadora para os idosos, além de se apresentar como uma forma de linguagem que favorece a expressão de emoções e a manifestação cultural, elementos evidenciados como influenciadores no processo saúde/doença.

O estudo de Venancio *et al.* (2018) buscou identificar e analisar quais são os efeitos decorrentes da prática de Dança Sênior (DS) em pessoas adultas e idosas, e constatou através das pesquisas selecionadas inúmeros impactos positivos da sua prática. Dentre eles destacam o aumento da massa mineral óssea na região lombar de mulheres com osteoporose; a melhoria no

desempenho cognitivo; a melhoria do equilíbrio de idosos e de idosos hemiparéticos; a melhoria da qualidade de vida; uma maior socialização; a melhoria da comunicação e do humor; e a diminuição das dores. Apesar de ter encontrado estudos ratificando o impacto positivo da DS sobre diversas variáveis relacionadas ao envelhecimento, os autores propõem que sejam realizados novos estudos e pesquisas para que se possa compreender melhor o alcance e as limitações desses impactos no processo de envelhecimento saudável.

Lima e Bruno (2019) analisaram 5 estudos, abrangendo diversos tipos de danças: ballet; forró; dança sênior; dança de salão; samba; bolero; dança espanhola; discoteca; e dança recreativa. Os autores identificaram que todos os estilos de dança observados contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, tendo como componentes avaliados a capacidade funcional, aspectos físicos, aspectos emocionais, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental.

Destacaram-se a dança sênior e a dança de salão, utilizadas nos estudos como forma de intervenção, pelo nível dos resultados observados. Na primeira, foram identificados benefícios quanto à melhoria do equilíbrio, da QV e da saúde mental dos idosos. A segunda, demonstrou melhorias nos domínios das habilidades sensoriais, autonomia e participação social. Referente às demais danças, foram benéficas na melhoria de aspectos físicos, psicológicos e sociais da QV dos idosos praticantes.

Para Pereira (2019), a Dança Sênior é um elemento contribuinte para a melhoria da qualidade de vida tanto de idosos hígidos como na reabilitação de idosos enfermos. Os resultados encontrados nos estudos analisados reforçam que os benefícios com maiores destaques são os relacionados ao equilíbrio e à QV dos praticantes dessa modalidade. Sendo assim, a autora propõe que sejam elaboradas mais pesquisas aprofundadas sobre o tema e que se faz necessário também buscar mais evidências que comprovem ou não os benefícios ocasionados pela Dança Sênior.

Lima *et al.* (2020) fizeram uma busca de estudos sobre a temática cobrindo o período de 30 anos (1990 a 2020), analisando os instrumentos utilizados pelos pesquisadores que se dedicaram à temática da dança como atividade física regular para idosos e sobre os benefícios e melhoria da qualidade de vida proporcionados pela dança à população idosa. Eles observaram que os métodos mais utilizados foram os "questionários próprios" e "entrevistas semiestruturadas", por permitirem a produção de dados importantes e direcionam o pesquisador a resultados mais uniformes. Os autores supracitados enfatizam a necessidade de haver mais estudos em relação à prática da dança pelo público idoso, bem como sobre seus efeitos sobre o envelhecimento.

Costa *et al.* (2021) discutem os benefícios apresentados pela prática da dança de salão em vários aspectos na vida do idoso, tais como o social, o psicológico e os relacionados à melhoria da qualidade de vida. Enfatizam os autores supracitados que a dança é um método não farmacológico que serve como uma ferramenta fundamental para auxiliar no tratamento da depressão em idosos. Porém, apenas sua prática em si não é capaz de impedir que os idosos tenham sintomas da doença e/ou curá-la. Dessa forma, faz-se necessários mais estudos sobre a temática abordada a fim de obter resultados mais significativos em relação a seus efeitos como estratégia de tratamento de distúrbios depressivos.

Para Brainer (2021), a prática regular da dança é uma variável importante para a redução dos níveis de depressão nos idosos. Porém, não se pode afirmar que a dança isoladamente possa combatê-la, podendo sua prática agir em conjunto com medicamentos e terapia para um melhor resultado do estado deprimente. Para Brainer (*idem*), fazem-se necessárias novas políticas públicas em atenção aos idosos, a fim de criar projetos de mais atividades integrativas e lúdicas, buscando desenvolver a socialização e o interesse contínuo pela prática da atividade física regular.

Os estudos de Alves *et al.* (2021) mostraram resultados positivos em relação aos efeitos causados pela dança na vida de idosos, tais como a melhoria no equilíbrio, postura, humor, comunicação, cognição, agilidade, enfrentamento da depressão, motricidade, aumento da massa óssea, memória, dentre outras variáveis. A prática frequente se torna fundamental para a conquista de QV dos idosos. Para garantir uma qualidade de vida aos longevos é necessário fazer atividades que atendam suas necessidades de manutenção ou reconquista da capacidade funcional, disposição, melhoria no estado psíquico e de níveis saudáveis de interação social. Sendo assim, a dança torna-se uma ferramenta estratégica de prevenção e controle de agravos de doenças já existentes.

Segundo Araújo *et al.* (2022), a prática regular da dança traz diversos benefícios aos indivíduos idosos, sendo esses relativos às capacidades físicas, tais como a coordenação, o equilíbrio e a agilidade, que precisam ser preservadas no processo de envelhecimento. Além disso, há melhorias significativas na saúde psicossocial, aumentando a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como a endorfina e a serotonina, amenizando os níveis de ansiedade, aliviando o quadro de estresse, melhorando a autoestima e a socialização, fatores que, somados aos benefícios físicos, melhoram a qualidade de vida do idoso.

Souza *et al.* (2022) analisaram alguns estudos de ensaio clínico randomizado no intuito de identificar o impacto da dança sobre o risco de quedas em idosos. Verificaram que há uma probabilidade maior de quedas em idosos que tenham artrite ou artrose e doença crônicas, como

diabetes e obesidades. Dentre as modalidades de dança avaliadas, destacam-se a dança de salão, que demonstrou ser eficiente no fortalecimento dos músculos, especialmente dos isquiotibiais e os glúteos que estão envolvidos na marcha; e a dança tailandesa, que proporcionou uma melhora significativa do equilíbrio postural e da mobilidade de participantes idosos do estudo.

Essa modalidade exige uma maior utilização dos principais músculos das extremidades superiores e inferiores, para o controle do equilíbrio postural durante a manutenção da posição ereta (SOUZA *et al.* 2022).

Por fim, os autores supracitados concluíram que a dança é uma intervenção que promove ganhos na coordenação motora, equilíbrio estático e dinâmico, velocidade da marcha, força da musculatura dos membros inferiores e melhora da função cardiorrespiratória. Além de prevenir quedas, melhorar a mobilidade, o equilíbrio corporal, promove também melhora mental de forma contínua, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular.

Os autores acima ainda enfatizam que embora tenham encontrado evidências positivas na literatura quanto à temática abordada, faz-se necessário estudos futuros, com a utilização de outras modalidades de dança, envolvendo um número maior de participantes e de idosos hígidos e frágeis de ambos os sexos, e por um tempo maior de intervenção, afim de determinar qual a dose, os tipos ideais de dança para o idoso, de modo a maximizar os ganhos dessa modalidade atividade física regular para garantir uma melhor qualidade de vida de indivíduos dessa faixa etária, em seus aspectos físicos, sociais e psicológicos.

4 DISCUSSÃO

Nos estudos analisados, a dança é muito destacada como uma alternativa significativa na prevenção de quedas para a população idosa, servindo essa modalidade de atividade física regular para desenvolver a melhoria no equilíbrio e na marcha, possibilitando a diminuição dos riscos de quedas para idosos. Além disso, destacam-se as evidências dos efeitos benéficos da dança sobre a potência aeróbica, a resistência muscular de membros inferiores, a força, a flexibilidade, a aptidão física e a capacidade funcional dos idosos.

A prática de atividade física de maneira constante, tem demonstrado vários benefícios à saúde e melhoria na qualidade de vida. A dança é uma modalidade de caráter integrativo que possui essas características e outras acima citadas, possibilitando sua prática a todos aqueles que se sintam à vontade em participar, sem distinção de gêneros.

Apesar da dança ser uma modalidade sem distinção de gêneros, é visível ainda o preconceito por parte da população masculina em relação à atividade física, especificamente a dança, devido ao fato de que, de acordo com Medeiros *et al.* (2014), no processo de envelhecimento, o idoso, seguindo um padrão cultural de masculinidade, tende a intensificar suas emoções, seu machismo e competitividade, inclusive como uma reação a sua percepção da diminuição no seu poder de mando, de sua colocação em uma posição mais secundária, fatores que se relacionam à produção do sentimento de humilhação, incapacidade ou inutilidade. Sentindo-se assim, os idosos homens tendem a evitar situação de convívio em que seu novo papel, secundarizado, desempoderado fique evidente. A consequência disso é que o público de idosas é predominante nessa prática.

A dança está cada vez mais sendo procurada pela população idosa, pois essa modalidade tem demonstrado diversos benefícios à saúde, envolvendo aspectos de melhoria na qualidade de vida, integração social, prevenção de doenças, melhoria na marcha e condições não só de variáveis relacionadas ao físico, mas também ao psicológico.

O ato de dançar, proporciona a liberação de hormônios como endorfina e serotonina, que estão ligados ao bem estar. Dessa forma, a dança é vista por vários autores como uma atividade física de fundamental importância para o combate ao sedentarismo, aumento da autoestima, diminuição de ansiedade, tratamento de diversas doenças como a depressão, estresse e contribuição significativa nas relações sociais dos indivíduos.

Dentre os estudos analisados, a dança de salão é tida como eficaz em vários aspectos da saúde, sendo destacada sua efetividade na contribuição da redução dos níveis de depressão na

população idosa que a prática de modo regular, associando-a medicamentos e terapia para um melhor enfrentamento do estado deprimido.

A Dança Sênior, possui características específicas que permitem aos praticantes realizarem os movimentos de forma adaptada independentemente de suas capacidades físicas e motoras. Além disso, pode ser realizada de maneira rápida ou lentamente, permitindo o idoso ficar sentado ou em pé, dançando individualmente, em dupla ou em grupos (LIMA & CAMILO, 2019). Sendo assim, a Dança Sênior torna-se uma alternativa interessante à pessoa idosa que busca praticar atividade física e exercício com movimentos ritmados e sem grandes esforços.

5 CONCLUSÃO

Por meio deste estudo de revisão sistemática, foi possível concluir que a dança traz diversos benefícios à saúde do idoso e que sua prática regular desenvolve aspectos fundamentais para o processo de um envelhecimento ativo, atenuando as perdas inerente a essa fase da vida e favorecendo saúde desta camada da população.

Dentre os benefícios encontrados na maioria dos estudos revisados destacam-se a melhoria do equilíbrio e marcha, da capacidade funcional e aeróbica, da aptidão física em geral, o aumento da autoestima, uma maior concentração nas AVD, a diminuição de ansiedade e estresse, a melhoria dos níveis de interações interpessoais, da expressão de sentimentos e emoções, melhoria na postura, engajamento social, memória e na QV.

A prática regular da dança possui grande relevância na qualidade da condição de vida dos idosos, promovendo o cuidado com o corpo, com a mente, e com as relações sociais. Entretanto, essa modalidade ainda possui alguns preconceitos por parte da população masculina, o que produz a predominância maior do público feminino e/ou de idosos casados.

É importante ressaltar que independente do estilo, a prática da dança como uma atividade regular é de grande contribuição ao cotidiano da população idosa, na medida em que se trata de uma atividade prazerosa e motivadora, que favorece a inclusão de idosos na prática de atividade física bem como no convívio social.

Compreender as necessidades do público idoso é fundamental para o desenvolvimento de ações de políticas públicas e sociais afim de integrar a prática da dança como uma nova alternativa de cuidado e promoção da saúde voltados à população idosa, tendo em vista que essa modalidade possui um baixo custo e propõe diversos benefícios, tanto em âmbitos físicos e funcionais, como também psíquicos e sociais.

Tendo em vista os aspectos mencionados, evidenciou-se na literatura que a dança é um meio de intervenção que promove resultados eficazes na qualidade de vida do idoso tanto em seus aspectos físicos como sociais e psicológicos. Contudo, é necessário que sejam realizados novos estudos e pesquisas sobre a temática para que se possa compreender melhor o alcance e as limitações desses impactos no processo de envelhecimento saudável abordando diversas modalidades de dança e rompendo o preconceito por parte da população masculina em relação à atividade física em geral e especificamente em relação à dança.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Davison Sales Lima et al. A dança como condição de bem-estar na população idosa: uma revisão narrativa. **Revista Diálogos Acadêmicos**. Fortaleza, v. 10, n. 1, p. 66-73, jan./jun. 2021.
- BECKERT, Michele; IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcelli. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, p. 155-162, 2012.
- BRAINER, Luanna Thayná da Silva. **A eficiência da resposta atenuante da depressão em idosos através da dança**: uma revisão bibliográfica. 2021.
- CHIARION, B.M.A. Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados. In: *5ª Mostra Acadêmica Unimep*. Piracicaba, S.P. 23 a 25 de out. de 2007. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/144.pdf> [Acesso em: 01 mai. 2023].
- DANÇA SÊNIOR. Instituição Bethesda: 25 anos de Dança Sênior no Brasil. Santa Catarina. Disponível em: <http://www.portalbethesda.org.br/danca-senior/>. Acesso em: 01 mai. 2023.
- DE ARAÚJO, Alex Santos et al. A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e19611729824-e19611729824, 2022.
- DE LIMA, Cássio Lucas Silva; VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo; DA SILVA CORRÊA, Lionela. Idosos e a dança: uma revisão sistemática da literatura. **Corpoconsciência**, p. 108-120, 2020.
- DE SOUZA LEITE, Gabriela Farias et al. O EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. dez. 2021.
- DOS SANTOS, Tatiane Aparecida Marques et al. A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas. **Revista saúde integrada**, v. 12, n. 23, p. 31-43, 2019.
- Farrance C, Tsofliou F, Clark C. Adherence to community based group exercise interventions for older people: A mixed-methods systematic review. *Prev Med*. 2016; 87:155- 166.
- Franco MR, Sherrington C, Tiedemann A, Pereira LS, Perracini MR, Faria CSG, Negrão-Filho RF, Pinto RZ, Pastre CM. Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Phys Ther*. 2020; 100:600-608.
- GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da informação**, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019.
- IBGE, Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística. Agência IBGE Notícias 2022: Estatísticas Sociais. **IBGE**, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de->

noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021. Acesso em: 01 abr. 2023.

LIMA, Nadja Rocha; DE FREITAS CAMILO, Bruno. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

NADOLNY, Aline Miotto et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 554-574, 2020.

Paiva EP; Loures FV, Marinho SM. Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle. *Rev Cuidarte*. 2019; 10: 850.

PEREIRA, Daiane da Silva. Dança sênior: uma revisão sistemática de literatura. 2019.

REIS, Jamile Matos et al. Práticas da dança como otimização do desempenho funcional para idoso. **SEMOC-Semana de Mobilização Científica-Alteridade, Direitos Fundamentais e Educação**, 2018.

ROSA, Tereza Etsuko da Costa et al. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, p. 40-48, 2003.

Silva, Adriana Cristina Ródio et al. Comparação entre os Benefícios da Dança e do Exercício Físico para Idosos: Uma Revisão Sistemática. **Mais60 Estudos sobre envelhecimento**, São Paulo, v. 32, n. 81, p. 46-65, dez. 2021.

SILVA, Kelly Maciel; NITSCHKE, Rosane Gonçalves; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. A DANÇA E O ENVELHECIMENTO: BENEFÍCIOS DESCRITOS NA LITERATURA. **Ciênc. cuid. saúde**, v. 17, n. 3, e39020, set. 2018. Disponível em <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38612018000300216&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 11 abr. 2023. Epub 13-Fev-2022. <http://dx.doi.org/10.4025/ciencucuidsaude.v17i3.39020>.

SILVA, Nathalie de Almeida; PEDRAZA, Dixis Figueroa; MENEZES, Tarciana Nobre de. Desempenho funcional e sua associação com variáveis antropométricas e de composição corporal em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3723-3732, 2015.

SILVA, Milena Vadineia da et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 232-238, 2016.

SIQUEIRA, Aline Oliveira; DANIN, Natiely Freire; DE MATOS FREITAS, Wiviane Maria Torres. A interferência da dança na mobilidade de idosos: revisão sistemática: The interference of dance on elderly mobility: a systematic review. **Revista FisiSenectus**, v. 8, n. 1, p. 67-79, 2020.

VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 668-679, 2018.