

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

DANILO ARAÚJO DA SILVA  
FERNANDO ROGÉRIO DA SILVA  
MILENA DE LIMA CABRAL

**BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE**

RECIFE/2023

DANILO ARAÚJO DA SILVA  
FERNANDO ROGÉRIO DA SILVA  
MILENA DE LIMA CABRAL

## **BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,  
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em  
Educação Física.

Professor Orientador: Prof.º M.e Adelmo Andrade

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva, Danilo Araújo da.  
Benefícios da dança na terceira idade / Danilo Araújo da Silva; Fernando Rogério da Silva; Milena de Lima Cabral. - Recife: O Autor, 2023.  
20 p.

Orientador(a): Adelmo Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Terceira idade. 2. Dança. 3. Movimento. 4. Corporeidade. I. Silva, Fernando Rogério da. II. Cabral, Milena de Lima. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a todos os  
profissionais da área.*

*“E aqueles que foram vistos dançando foram julgados insanos por aqueles que não podiam escutar a música”.*

*(Friedrich Nietzsche)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 O processo de envelhecimento saudável .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2 A proposta da dança como atividade física.....</b>	<b>13</b>
<b>3.3 Benefícios da dança na Terceira Idade.....</b>	<b>13</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>15</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Danilo Araújo da Silva  
Fernando Rogério da Silva  
Milena de Lima Cabral  
Adelmo Andrade<sup>1</sup>

**Resumo:** a dança é uma atividade física que traz diversos benefícios, sejam eles físicos, sociais e mentais na vida de todos aqueles que praticam. Na fase da Terceira Idade, as transformações que a prática da dança ocasiona são nítidas e positivas, pois os idosos passam a ter mais qualidade de vida e funcionalidade nas suas atividades diárias. Diante disso, esse trabalho tem como objetivo verificar os benefícios da dança na Terceira Idade. Para atingir esse objetivo pretende-se conceituar os aspectos fisiológicos do envelhecimento e sua relação com a qualidade de vida do idoso, conceituar a dança e seus aspectos benéficos para a vida cotidiana dos idosos e apontar a promoção da saúde e bem-estar promovido na vida dos idosos praticantes da dança. O desenvolvimento do trabalho será realizado com base em uma Revisão Integrativa de Literatura, com coleta de dados no Google Acadêmico, Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Pubmed (*National Library of Medicine*), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), durante o período de 2011 a 2022. O movimento e a expressão corporal proporcionada pela dança ameniza o efeito do envelhecimento ativando a saúde e possibilitando ao idoso uma melhora em sua qualidade de vida, contribuindo em diversos aspectos sejam eles físicos, mentais ou sociais.

**Palavras-Chaves:** Terceira Idade. Dança. Movimento. Corporeidade. Qualidade de Vida.

### 1 INTRODUÇÃO

De acordo com o DIEESE- Departamento Intersindical de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (2021), no Brasil dos 210 milhões de pessoas, 37,7 milhões são idosos com mais de 60 anos de idade. O avanço no crescimento dessa população vem sendo identificado não somente no Brasil, mas em todo o mundo, o que acarreta um desafio para saúde pública, tendo em vista a necessidade de recursos para a manutenção e bem-estar físico e mental dessas pessoas (MELO, 2017).

O processo de envelhecimento é contínuo, assim como as condições fisiológicas e essa fase faz com que o indivíduo funcione com menos flexibilidade, pois os movimentos ficam comprometidos, lentos, além de terem perdas da mobilidade, elasticidade e agilidade (PINHEIRO *et al.*, 2019).

---

<sup>1</sup> Professor do Centro Universitário Brasileiro- UNIBRA. E-mail: adelmo.andrade@grupounibra.com

Diante disso, a prática do exercício físico vem crescendo nessa faixa de idade, tendo em vista, os benefícios que ele traz tanto em relação a prevenção de doenças, quanto na promoção da saúde (LOZADO *et al.*, 2020).

Pesquisas indicam que a prática de exercício físico promove a manutenção da saúde e qualidade de vida e dentre essas práticas, a dança vem despontando como uma indicação positiva, pelo fato de possibilitar, além da melhoria significativa do condicionamento físico, a interação social, diversão, prazer, motivando o idoso e fazendo com que ele se sintam bem e saudáveis (RAMALHO *et al.*, 2020).

A dança, de acordo com Araújo, *et al* (2022) em par ou solo, favorece a qualidade de vida, gerando movimentos evolutivos e graciosos, fazendo com que o idoso deixe a vida sedentária e passe a movimentar-se, promovendo seu bem-estar psicológico, melhora o funcionamento de seu sistema nervoso e evita ou diminui estresse, depressão, ansiedade, baixa autoestima.

A dança possui diversas dimensões: corporais, cognitivas, afetivas espirituais e sociais. Acredita-se que, desse modo, que ela pode ser utilizada como instrumento para o desenvolvimento da força, velocidade, agilidade, lateralidade, espaço temporal e flexibilidade para os idosos.

Segundo Araújo, *et al.*, (2022) a aprendizagem dos movimentos da dança e de outros esportes favorecem o crescimento de mais conexões dos neurônios, aprimorando a memória e tornando os indivíduos aptos ao processamento de informações. Nesse sentido, em se tratando do idoso, o mesmo precisa de atividades que favoreçam sua alegria, canalizem o seu humor e temperamento por meio da liberdade de movimento que ela fornece, permitindo ao mesmo o exercício pleno de sua corporeidade.

As atividades que envolvem a dança aumentam a autoestima, atenuando as perdas dessa fase da vida e favorecendo a saúde dos idosos.

Mesmo ocorrendo outras formas de buscar um envelhecimento saudável e com qualidade de vida, a dança é uma atividade física integral, pois ao mesmo tempo que ativa as funcionalidades do idoso, possibilita maior interação social, motivação, despertar do auto estima, beneficiando o mesmo fisicamente e mentalmente. A Terceira Idade é uma fase complexa que envolve diversos aspectos de mudanças sociais, físicas e psicológicas, onde o indivíduo idoso necessita de acolhimento e apoio para superar esse período de maneira positiva, devido as perdas que o acomete. Sabendo disso, e que a prática do exercício físico pode promover melhora



no condicionamento possibilitando motivação, bem-estar, qualidade de vida e saúde, problematiza-se como a prática dança pode beneficiar a Terceira Idade?

A escolha deste tema parte do princípio da prática e da teoria de que a dança pode possibilitar a qualidade de vida das pessoas na Terceira Idade, aprimorando suas capacidades, como a coordenação, o equilíbrio, a agilidade, além de trazer benefícios para qualidade de vida e promoção do bem-estar e saúde.

Academicamente é um assunto que não se encontra estagnado, tendo em vista, as inúmeras possibilidades do trabalho com a dança e a relação desse trabalho com o público idoso, algo que requer estudo, dedicação e aprimoramento, pois a cada dia o número de pessoas com mais de 60 anos de idade crescem no país, exigindo que os profissionais da área de educação física possam aprimorar seus conhecimentos para atender essas pessoas de forma mais qualitativa.

Nesse sentido, caberá ao profissional de Educação Física orientar, e incentivar a população idosa para as práticas que envolvem a dança, prevenindo o sedentarismo que é o fator risco para as doenças que ocasionam risco de morte para essa parte da população.

Dessa forma, diante disso, o presente trabalho pretende verificar os benefícios da dança na Terceira Idade.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O processo de envelhecimento saudável

Em 2015, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o envelhecimento saudável como a manutenção e/ou melhoria do funcionamento com base nas atitudes biopsicossociais do indivíduo e sua relação com o meio ambiente e seu bem-estar (OMS, 2015).

Estudos mostram que por volta dos 40 anos, o corpo fica mais letárgico em suas reações, reduzindo sua capacidade de funcionamento. Assim, saber envelhecer significa entender que hábitos saudáveis devem ser seguidos desde a infância e mantidos ao longo da existência (VALER, *et al.*, 2015).

Nesse sentido, a atividade física deve ser incentivada na fase da velhice, principalmente no Mundial atual, onde a previsão é que haja mais idosos do que crianças menores de 15 anos no Brasil (WHO, 2020, p.7).

Diante disso, Gomes *et al.* (2021) exibiram, com base nos determinantes sociais da saúde a importância que a atividade física teria no processo de envelhecimento. Os benefícios da atividade física na Terceira Idade favorecem controle da pressão arterial, redução do risco de morte por doenças cardiovasculares, melhora da postura e do equilíbrio, melhora da qualidade do sono etc).

A atividade física pode ser imaginada como qualquer movimento do músculo esquelético que precisa de energia (OMS, 2020, p. 7). Com base nesse entendimento, existe o exercício físico, que é uma atividade que requer planejamento e organização do movimento a fim de manter a consistência e melhorar a capacidade física (SCIANNI *et al.*, 2019).

A atividade física regular em idosos pode prevenir ou reduzir problemas funcionais, físicos, cognitivos e psicológicos, bem como reduzir o número de quedas (GÔVEA *et al.*, 2018).

Dessa forma, o exercício pode trazer muitos benefícios no processo de envelhecimento amplamente divulgados, como a redução de 40 % nas mortes por doenças cardiovasculares. Assim, a prática de atividade física é essencial para garantir um envelhecimento saudável e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

Entre as possibilidades de atividades práticas estão aquelas que melhoram a coordenação motora, os movimentos articulares, aprimoram a agilidade e a

flexibilidade, além de possibilitar uma maior consciência corporal e qualidade de vida, como a dança (GOMES *et al.*, 2020).

## **2.2 A proposta da dança como atividade física**

Vários estudos têm demonstrado que as pessoas que o sedentarismo está associado à obesidade, doenças cardíacas, diabetes e outras doenças. Conseqüentemente, o estudo da atividade física é importante nesse processo, tendo em vista que a prática de atividade física, poderá modificar esse contexto de saúde (DANTAS, *et al.*, 2020).

A dança nesse sentido, por ser composta de vários movimentos e gestos emprestados das atividades físicas cotidianas, devido aos fatores espaciais, temporais, rítmicos e dinâmicos, possibilita ao indivíduo equilíbrio da postura e desempenho físico, além de aumentar a autoestima e sua qualidade de vida (DANTAS, *et al.*, 2020).

A dança é uma forma de atividade física que permite melhorar as funções físicas, o bem-estar e a saúde do indivíduo sendo esta a mais antiga forma de expressão humana, podendo ser utilizada como atividade física de diversas formas, como danças coreografadas com ou sem equipamentos, aulas de dança a dois, sincronizadas com música e movimento corporal, entre outras (COSTA *et al.*, 2018).

Assim, a dança torna-se uma atividade muito importante no processo de envelhecimento devido à sua capacidade de retardar doenças pela falta de uma prática que integra mente e movimento. Além disso, a dança promove integração e socialização com o meio ambiente, construindo a independência e autoestima (DANTAS, *et al.*, 2020).

## **2.3 Benefícios da dança na Terceira Idade**

A Política Nacional de Atenção Básica, regida pela Portaria GM 648 de 28 de março de 2006, é definida pelo exercício de uma série de medidas de saúde, tanto individuais quanto coletivas, que incluem a promoção e proteção da saúde (BRASIL, 2020). Diante disso, a atenção básica deve proporcionar à população idosa uma rede de apoio social, ajuda humanizada com orientação, acompanhamento e apoio domiciliar

Assim, um dos objetivos da Política Nacional do Idoso é restaurar, manter a autonomia e a independência dessa população, por meio de fatores de saúde

individuais e coletivos, de acordo com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). Consequentemente, programas destinados a idosos devem possibilitar o desenvolvimento de programas recreativos, esportivos e de exercícios enquanto promove a participação social (NADOLNY *et al.*, 2020).

Para os idosos, recomenda-se essencial prática de atividades que superem o sedentarismo dessa população e sejam capaz de aumentar a capacidade funcional, melhorando as aptidões psicomotoras e o desempenho nas atividades diárias (VENÂNCIO, *et al.*, 2021).

Nesse sentido, a dança seria uma atividade integral para o idoso, devido ao trabalho psicomotor completo para que a população idosa possa continuar vivendo de forma saudável, ligando o corpo com a mente que proporciona excelente desempenho nas atividades diárias, aumenta a independência, confiança e autoestima (LEÃO, 2017).

Em um estudo de Matthias (2019), foi demonstrado que a dança de salão em idosos contribuiu para melhorar as aptidões motoras, por meio da organização espacial e temporal, da consciência corporal, atenção, consciência espacial, equilíbrio, motricidade fina e memória (SILVA, 2019).

Santos, *et al* (2018) confirmaram os benefícios já identificados da dança na vida dos idosos, como a melhora do equilíbrio, fatores físicos e mentais consistência nas atividades diárias. aumento da confiança e autoestima, etc.

Outro estudo realizado com idosos de uma Unidade Básica de Saúde mostrou melhora na qualidade de vida dos participantes, principalmente em termos de socialização, autopercepção e satisfação (GARCIA; GARROS, 2017).

Comparada aos exercícios de alta intensidade, a dança pode causar menos danos às articulações e melhorar o condicionamento aeróbico, ter um efeito benéfico na saúde física de praticantes com dor, além de oferecer maior independência e sensação de bem-estar.

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Esse tipo de pesquisa, se preocupa com as ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2010).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço.

A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios da dança na terceira idade, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo (Scientific Electronic Library Online), Pubmed (National Library of Medicine), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde);. Como descritores serão utilizadas as seguintes palavras-chave para pesquisas nas bases de dados: Terceira Idade. Dança. Movimento. Corporeidade. Qualidade de Vida, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e inglesa; 4) artigos originais.

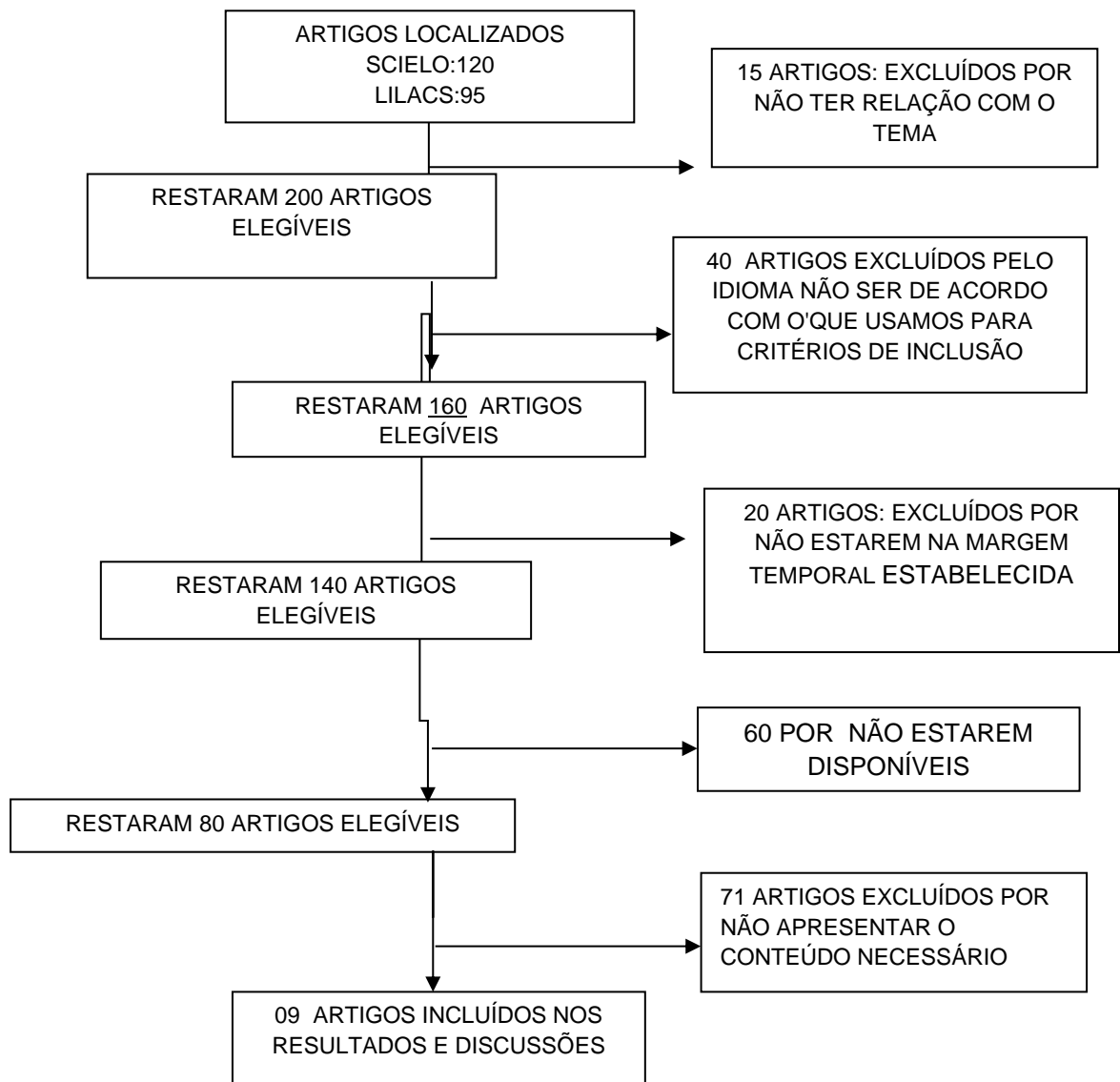
Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

Todo material recolhido foi submetido a uma triagem, a partir da qual é possível estabelecer um plano de leitura sistemático onde se realizaram anotações e fichamentos que foram bases da Fundamentação teórica.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Todo o material selecionado e analisado conforme critérios de elegibilidade encontra-se disponível no fluxograma abaixo:

**Figura 1** Fluxograma de busca dos trabalhos



**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Garcia&G arros, 2017	Investigar qual o efeito da dança como intervenção da terapia ocupacional por meio da dança na qualidade de vida de idosos ativos	Quantitativo e qualitativo	10 idosos com dificuldade de entendimento e aptos para atividade.	Foram realizadas 12 sessões, entre avaliações e intervenções. Os métodos de coletas de dados foram a Avaliação de Qualidade de Vida, versão em português da WHOQOL-100 e entrevista aberta com os idosos.	As análises dos dados desta pesquisa revelaram uma mudança positiva no item relacionado ao trabalho e, de acordo com relatos dos participantes, mudanças significativas em seu cotidiano e em sua qualidade de vida, especialmente nos aspectos de socialização, percepção de si e satisfação. Concluiu-se que, neste grupo de idosos, a dança promoveu o efeito de melhora na qualidade de vida.
Gouveia, et al., 2017	Verificar os efeitos da dança sênior sobre os parâmetros cognitivos, motores e na qualidade de vida de idosos.	Estudo pré-experimental, com delineamento de pré e pós-teste para um grupo	20 idosas	Teste de agilidade, escala de equilíbrio e inventários de depressão, ansiedade e questionário de qualidade de vida, aplicados em idosas praticantes de dança a três meses.	A intervenção apresentou melhores escores na maioria das variáveis, com resultados significativos apenas para a ansiedade classificada como estado emocional temporário. A dança sênior foi efetiva como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.
Melo, et al., 2017	Verificar se a prática regular de dança de salão pode modificar os	Estudo qualitativo	51 idosos de ambos os sexos	Inventário de Beck. Foi verificada a normalidade dos	Nenhum idoso foi considerado portador de comprometimento



	níveis de depressão em idosos.			dados e utilizado um teste de correlação entre a depressão e demais variáveis independentes, ambos aplicados em idosos e idosas praticantes de dança de salão três vezes na semana.	cognitivo. A depressão apresentou um escore de 11,25 pontos (depressão leve) e fatores tais como “estar profissionalmente inativo”, “passar por situação trágica recente” e “sofrer com alguma doença atualmente” apontaram para uma maior predisposição à depressão. O tempo de prática regular de dança apresentou uma associação negativa e significativa ( $r = -0,54$ ; $p \leq 0,01$ ) com a depressão. Conclui-se que a prática regular de dança de salão é uma ferramenta alternativa para o tratamento da depressão
Nadolny, et al., 2020	Analisar e identificar possíveis contribuições na qualidade de vida de idosos participantes de oficinas de Dança Sênior® aplicadas como recurso do terapeuta ocupacional.	Estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo, com abordagem qualitativa e quantitativa.	21 idosos	Rastreamento cognitivo por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), e para a análise da qualidade de vida foi aplicada a avaliação Short Form Health Survey 36 (SF-36) antes e após a oficina.	A oficina foi desenvolvida ao longo de 12 encontros semanais, com duração de 90 minutos cada. Observou-se, após o término da oficina, melhora na qualidade de vida, com destaque para as médias individuais dos domínios aspectos físicos (pré-oficina: 69,4; pós-oficina: 83,3) e aspectos emocionais (pré-oficina: 74,1; pós-oficina: 96,3). Quando comparadas às médias do grupo

					<p>como um todo, antes e após a oficina, foi possível notar que os domínios “capacidade funcional” (<math>p=0,01</math>), “aspectos sociais” (<math>p=0,04</math>) e “saúde mental” (<math>p=0,02</math>) apresentaram melhora significativa. Portanto, o presente estudo apontou os benefícios de uma oficina de Dança Sênior® sendo utilizada como recurso do terapeuta ocupacional com idosos, e os resultados obtidos possibilitam chegar à conclusão que a oficina de dança contribuiu para melhoria na qualidade de vida dos idosos que dela participaram.</p>
Oliveira, <i>et al.</i> , 2020	Comparar o propósito de vida entre idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança.	Estudo Transversal	100 idosos, sendo 50 frequentadores de clubes de dança e 50 não frequentadores	Questionário sociodemográficas e a Escala de Propósito de vida. Os dados foram analisados por meio dos testes <i>Kolmogorov-Smirnov</i> , Qui-quadrado de <i>Pearson</i> , "U" de Mann-Whitney e correlação de Spearman ( $p<0,05$ ).	Os idosos frequentadores de clubes de dança apresentaram maior escore de propósito de vida do que os idosos não frequentadores ( $p=0,010$ ). Não foi encontrada correlação significativa ( $p > 0,05$ ) entre a idade e o propósito de vida dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança. Pode-se

					concluir que a frequência em clubes de dança de salão parece ser um fator interveniente no propósito de vida dos idosos.
Paiva, <i>et al.</i> , 2020	Avaliar a prática da dança de salão na prevenção de quedas em idosos.	Estudo tipo caso controle	90 idosos	A escala de Berg aplicada em idosos e idosas praticantes de dança de salão em uma Unidade e Atenção Primária à Saúde adscrita à Estratégia de Saúde da Família.	Verificou-se que no grupo de praticantes da dança (caso) apenas um deles apresentou escore menor que 45, e no grupo (controle) dez usuários apresentaram valor menor que 45. O risco relativo calculado foi de 0,2 demonstrando que a prática de dança de salão apresentou-se como fator de proteção para quedas. Evidenciou-se que na amostra a dança de salão protegeu na prevenção de quedas da pessoa idosa como também em seu equilíbrio.
Ribeiro; Pinheiro, 2019	Proporcionar a vivência da Dança, para a Uniti - Universidade da Terceira Idade que é constituída por uma faixa etária de idosos acima de 50 anos, localizada na Instiuição de Ensino Unoesc/SMO. As aulas foram na sala de ginástica, com duração de 1h, sendo subdividas em Dança Livre e de Salão.	Estudo de campo	30 Idosos da Universidade da Terceira Idade	Aulas foram na sala de ginástica, com duração de 1h,	realizar atividades prazerosas, educativas e expressivas; conhecer os fundamentos da Dança como parte integrante da educação do ser humano; promover integração da comunidade com a Universidade; valorizar a forma individual da linguagem corporal, respeitando a maneira própria

					de cada um de se expressar, bem como a do grupo; realizar apresentações artístico/culturais à comunidade; conhecer diferentes ritmos de dança, valorizando a diversidade cultural; viabilizar experiências de responsabilidade em atividades individuais e coletivas.
Chaves, et al., 2020	Indicar por meio da autopercepção e auto-observação a autoestima e a sociabilidade de idosos saudáveis e não institucionalizados praticantes de Dança de Salão, inseridos em um Programa Social Interventivo.	pesquisa qualitativa de análise de discurso com abordagem fenomenológica	entrevista semiestruturada	18 idosos (12 mulheres e 6 homens).	Através dos depoimentos percebeu-se que a prática da Dança de Salão torna-se fator relevante na busca de um envelhecimento saudável, nos aspectos físicos e cognitivos. No campo social, foram apontadas melhorias em comportamentos que prejudicavam as relações dos idosos com outras pessoas, tais como timidez e isolamento voluntário, em função do desafio da prática da atividade. Alterações positivas na autoestima e na vida social foram atribuídas pelos entrevistados confirmando que a Dança de Salão proporciona a seus praticantes a compreensão de suas emoções, alterando positivamente os estados de ânimo

					e autoconfiança, legitimando a importância da prática da Dança de Salão por essa faixa etária. Concluiu-se que a prática da Dança de Salão oportuniza aos idosos vivenciarem atividades que lhes proporcionam dar um novo sentido à velhice.
Venâncio, et al., 2021	Identificar e correlacionar os componentes motores de idosas praticantes de dança.	Estudo qualitativo e quantitativo	32 idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, matriculadas em um projeto de intervenção – UniAPI – no Centro Universitário - UniEVANGÉLICA na cidade de Anápolis-Goiás	Protocolo com os componentes: motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, estruturação espacial e temporal. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-wilk e uma correlação de Spearman.	o estudo concluiu que, no geral, as idosas praticantes de dança, encontram-se no nível psicomotor normal médio, levando em consideração que, quanto maior a idade, menor as habilidades motoras. Porém, as idosas obtiveram uma maior desenvoltura nos elementos da motricidade fina, esquema corporal, estruturação espacial e temporal, apresentando resultados acima da média.

Diante dos resultados, a partir das análises dos autores, revela-se que por meio da prática da dança ocorre, uma mudança positiva e significativa no cotidiano e na qualidade de vida dos idosos, especialmente nos aspectos de socialização, percepção de si e satisfação (GARCIA & GARROS , 2017).

Concordando com essa posição Gouveia, *et al.*, (2017) verificaram por meio de um teste de agilidade, escala de equilíbrio e inventários de depressão, ansiedade e um questionário sobre a qualidade de vida que a dança sênior, ou seja, a dança praticada por idosos melhora a saúde física e mental deles. Os autores realizaram

essa intervenção em idosas praticantes de dança três meses e concluíram baseando-se em escores de variações, a eficácia que essa atividade possui na vida desses indivíduos.

Em outro estudo elaborado por Melo, *et al.*, (2017) , a partir do Inventário de Beck e um teste de correlação entre a depressão em idosos e idosas praticantes de dança de salão três vezes na semana, verificou-se que a prática regular dessa atividade é uma ferramenta alternativa para o tratamento da depressão em idosos, auxiliando os mesmo a superarem a doença e elaborarem uma rotina prazerosa de vida.

Também Paiva *et al.*, (2020) verificaram que praticantes da dança através da escala de Berg aplicada em idosos e idosas praticantes de dança de salão em uma Unidade e Atenção Primária à Saúde adscrita à Estratégia de Saúde da Família que risco relativo a quedas calculado foi de 0,2 demonstrando que a prática de dança de salão apresentou-se como fator de proteção para quedas. Evidenciou-se na amostra que a dança de salão protegeu na prevenção de quedas da pessoa idosa como também em seu equilíbrio.

Sobre isso, Naldiny (2020) a fim de verificar os benefícios dessa rotina da dança entre os idosos, promoveu em seu estudo uma oficina de dança com idosos, desenvolvida ao longo de 12 encontros semanais com duração de 90 minutos cada.

Observou-se, após o término da oficina, melhora na qualidade de vida, com destaque para as médias individuais dos domínios aspectos físicos. Quando comparadas às médias do grupo como um todo, antes e após a oficina, foi possível notar que os domínios “capacidade funcional”, “aspectos sociais” e “saúde mental” apresentaram melhora significativa. Portanto, o presente estudo apontou os benefícios de uma oficina de Dança Sênior® contribuiu para melhoria na qualidade de vida dos idosos que dela participaram.

Também Oliveira, *et al.*, (2020) em um estudo transversal, aplicado em 100 idosos, sendo 50 frequentadores de clubes de dança e 50 não frequentadores, constataram por meio de Questionário sociodemográficas e a Escala de Propósito de vida que os idosos frequentadores de clubes de dança apresentaram maior escore de propósito de vida do que os idosos não frequentadores ( $p=0,010$ ). Não foi encontrada correlação significativa ( $p > 0,05$ ) entre a idade e o propósito de vida dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança. Pode-se concluir que a

frequência em clubes de dança de salão parece ser um fator interveniente no propósito de vida dos idosos.

Chaves, et al., (2020) reiterando a eficácia da dança verificaram em seus estudos através dos depoimentos que a prática da Dança de Salão torna-se fator relevante na busca de um envelhecimento saudável, nos aspectos físicos e cognitivos. No campo social, ocorrem melhorias em comportamentos que prejudicavam as relações dos idosos com outras pessoas, tais como timidez e isolamento voluntário, em função do desafio da prática da atividade. Além de alterações positivas na autoestima e na vida social foram atribuídas pelos entrevistados confirmando que a Dança de Salão proporciona a seus praticantes a compreensão de suas emoções, alterando positivamente os estados de ânimo e autoconfiança, legitimando a importância da prática da Dança de Salão por essa faixa etária, oportunizando aos mesmos vivenciarem atividades que lhes proporcionam dar um novo sentido à velhice.

Também Venâncio, *et al.*, (2021) em estudo realizado com 32 idosas por meio de um protocolo com os componentes: motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, estruturação espacial e temporal e um teste de Shapiro-wilk e uma correlação de Spearman, verificaram que, no geral, as idosas praticantes de dança, encontram-se no nível psicomotor normal médio, levando em consideração que, quanto maior a idade, menor as habilidades motoras. Porém, as idosas obtiveram uma maior desenvoltura nos elementos da motricidade fina, esquema corporal, estruturação espacial e temporal, apresentando resultados acima da média.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a dança na terceira idade proporciona uma melhor qualidade de vida e é fundamental para desenvolver uma rotina saudável ao idoso, sem levar em conta as possibilidades de desenvolver autonomia e flexibilidade, promovendo assim bem-estar pessoal. Os idosos que praticam a dança possuem maior desenvoltura no esquema corporal, estruturação espacial e temporal, além de equilíbrio e habilidades de motricidade que transpõe a idade.

Espera-se com esse estudo mobilizar novos projetos em relação ao estudo da dança aplicada aos idosos de maneira prática, impulsionando o estado de saúde e fornecendo a eles uma qualidade de vida integral



## REFERÊNCIAS

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.

COSTA, Valdeir Farias da; MOURA, Stephanney K. M. S. F.; LOPES, Diego Trindade. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber, Cabedelo**, v. 4, n. 1, p. 120-136, jun. 2018.

CHAVES, Bruna Silveira; NEVES, Clara Mockedece. A percepção quanto à autoestima e a sociabilidade de idosos praticantes de dança de salão: um estudo de caso. **Arquivos em Movimento**, v. 19, n. 1, p. 205-221. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/dan%C3%A7a%20JF>, Acesso em: 17 out 2023

DANTAS, Mônica Fagundes. **Dança: o enigma do movimento**. 2. ed. Curitiba: Appris, 2020

DAMASCENO, Letícia. Constituição e Manifestação da Memória do Corpo: Dança e Subjetividade- **Tese de doutorado PPGMS/UNIRIO** defendida em fevereiro de 2014.

GARCIA, M. C., & GARROS, D. S. C. O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. **Revista da Sobama**, 18(1), 37-52.2017. Rev. Assoc. Bras. Ativ. Mot. Adapt., Marília, v.18, n.1, p. 37-52, Jan./Jun., 2017.

GOUVÊIA, J, A, G; et al. Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Maringá. Rev. RENE** . v.18, n.1, p. 51-8, jan-fev. 2017.

LEÃO, M. J. M. **Coordenação motora em idosos praticantes e não praticantes de atividade física**. 2017. 26 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2017.

LOZADO, Y. A. et al. Implicações do elevado comportamento sedentário à saúde de idosos: uma revisão de literatura. Práticas E Cuidado: **Revista De Saúde Coletiva**, 2020.

MELO, C.. A influência do tempo de prática de dança de salão nos níveis de depressão de idosos. **Revista de psicologia del deport**, 27(4), 67-73.2017.

NADOLNY, A. M., TRILO, M., Fernandes, J. R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 28(2), 554-574. 2020.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al . Idosos frequentadores de clubes de dança possuem maior propósito na vida do que os não frequentadores. **Mudanças**, São

Paulo , v. 28, n. 1, p. 01-08, jun. 2020 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-32692020000100001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692020000100001&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 17 out. 2023.

PAIVA, Elenir Pereira de; LOURES, Fabiano Bolpato; MARINHO, Samantha Mendonça. Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle. **Rev Cuid**, Bucaramanga , v. 10, n. 3, e850, Dec. 2019 . Disponível em: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732019000300209&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732019000300209&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em:17 out 2023.

VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota et al. Avaliação do perfil motor em idosas praticantes de dança. Dança, Saúde e Educação: diálogos contemporâneos numa perspectiva de humanização. Guarujá: **Editora Científica Digital**, p. 34-43, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210404256.pdf> Acesso em:17 out 2023

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus primeiramente pela força concedida no decorrer desse curso.

Aos nossos familiares por toda dedicação e atenção, nos motivando a continuar.

Ao nosso orientador Adelmo Andrade, sem o qual não seria possível concluir esse trabalho.