

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

LAYZA CAMILA  
KETYLLIN DE OLIVEIRA  
ROBERTA GABRIELA

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA  
QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS**

RECIFE/2023

LAYZA CAMILA  
KETYLLIN DE OLIVEIRA  
ROBERTA GABRIELA

## **OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS**

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

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

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

N244b Nascimento, Layza Camila.

Os benefícios da dança na qualidade de vida para os idosos/ Layza Camila Nascimento; Ketyllim de Oliveira Nascimento; Roberta Gabriela Bezerra Gomes da Silva. - Recife: O Autor, 2023.

22 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

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

Inclui Referências.

1. Dança. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. 4. Atividade física. I. Nascimento, Ketyllim de Oliveira. II. Silva, Roberta Gabriela Bezerra Gomes da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus e a todos que contribuíram para nosso crescimento acadêmico e pessoal. Agradecemos aos professores que guiaram nosso aprendizado e aos nossos amigos e familiares pelo apoio constante. Este é o resultado de esforço, dedicação e aprendizado..*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b>	<b>14</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 Os aspectos sociais e físicos da dança na terceira idade.</b>	<b>20</b>
<b>4.2 A dança de salão como prática corporal a melhoria da qualidade de vida de idosos com depressão.</b>	<b>21</b>
<b>4.3 O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias do idosos.</b>	<b>23</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>

## Os benefícios da dança na qualidade de vida para os idosos.

Layza Camila Nascimento

Ketyllim de Oliveira Nascimento

Roberta Gabriela Bezerra Gomes da Silva

Prof Dr edilson laurentino dos santos. orientador(a)<sup>1</sup>

**Resumo:** A dança é uma atividade física que pode proporcionar benefícios tanto físicos quanto mentais, e pode ser uma forma divertida e prazerosa de se exercitar. Foram realizadas pesquisas bibliográficas e revisão de artigos científicos sobre o tema. Os resultados apontaram que a dança pode melhorar a condição física dos idosos, como o equilíbrio, a flexibilidade e a força muscular, além de promover a socialização e a interação com outras pessoas.

**Palavras-chave:** Dança. Idosos. Qualidade de vida. Atividade física.

### 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das mudanças que ocorrem no organismo. Para muitos idosos essas mudanças são de difícil aceitação. Por isso, é importante para os idosos passar por essa etapa de vida com autonomia, para manter o equilíbrio ao realizar suas atividades de vida diárias. O estudo teve como objetivo verificar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas, a dança proporciona a melhora da capacidade funcional e dos benefícios psicológicos (DA SILVA, 2015).

Cerca de 67,8% da população brasileira com 60 anos ou mais não pratica atividades físicas suficientes, o que indica que a maioria dos idosos é sedentária. Além disso, a pesquisa também revelou que apenas cerca de 12,3% dos idosos brasileiros praticam atividade física de forma regular, como a dança. (IBGE, 2019). Os benefícios da dança para os idosos são cada vez mais reconhecidos no Brasil, e é importante incentivar e promover a prática de atividades físicas regulares entre essa população. A dança pode ser uma forma prazerosa, acessível e adaptável de exercício que pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos idosos

---

<sup>1</sup>Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo.E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com.

brasileiros. Nos dias atuais, há um crescente interesse na dança como uma forma de atividade física para os idosos, várias cidades brasileiras, existem programas específicos de dança oferecidos em centros comunitários, academias, parques públicos e outras instituições. Além disso, muitos grupos de dança de salão, por exemplo, são frequentados por pessoas mais velhas.( Silva, 2018)

A dança melhora a capacidade aeróbia da pessoa idosa, apresentando como um potencial programa de exercício para melhorar os parâmetros cardiorrespiratórios e, conseqüentemente, os fatores de risco de condições de saúde associados à idade. Na dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e ruptura do senso comum, desenvolvendo capacidades como a auto expressão anteriormente jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer, seja em par ou sozinho. Os movimentos adaptados com as condições físicas do idoso podem ser uma opção de atividade física na terceira idade, sendo desenvolvida em grupo ou até mesmo sozinho, pois facilita a integração, o fortalecimento de amizades, a superação de limites físicos e a dedicação de tempo para si mesmo, conseqüentemente reduzindo as angústias, os medos e as inseguranças. Dependendo do tipo de dança, essa modalidade pode ser desenvolvida em locais simples, sendo necessários equipamentos básicos e infraestrutura adequada à permanência de pessoas idosas (Nascimento et al. 2013).

A prática de dança pode beneficiar alguns componentes da capacidade funcional, como força, agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. (Dos santos Delabary et al. 2016).

Em resumo, a dança pode ser uma forma divertida e benéfica de exercício para os idosos, trazendo melhorias significativas na saúde física e mental, além de promover a socialização e autoestima.



## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **1.1. Dança como uma forma de atividade física para idosos**

A dança é uma atividade que estimula o corpo e a mente, os movimentos realizados no decorrer de uma dança trazem uma série de efeitos benéficos para o cérebro. As mudanças de movimento que ocorrem na atividade impactam positivamente o hipocampo, que é a área do cérebro que armazena as memórias, e ainda ajudam a aprimorar o equilíbrio. A prática de atividades física regularmente aumenta a neuroplasticidade do cérebro e promove melhorias cognitivas. Evidências recentes demonstraram mudanças benéficas na estrutura cerebral, como a integridade da substância cinzenta e da substância branca. A dança também fortalece a conectividade entre os dois hemisférios cerebrais com ativação neural nas áreas motoras, somatossensoriais (que é capacidade que os seres humanos e animais têm de receber informações do meio externo e interno), e cognitivas do cérebro (Teixeira-Machado, 2019).

Um dos principais desafios de saúde é o surgimento do declínio da função cognitiva, já que uma em cada duas pessoas com mais de 85 anos foi diagnosticada com demência, enquanto a prevalência estimada de comprometimento cognitivo leve, entre pessoas com 60 anos ou mais, é de 5 a 36% no ano de 2015. É necessário encontrar estratégias que auxiliem os idosos na preservação das suas habilidades físicas e cognitivas, de modo que possam continuar a participar de atividades sociais e manter sua independência. As atividades físicas variam consideravelmente no grau de complexidade sensório-motora, demanda cognitiva e grau de interação social e, portanto, a atenuação do declínio cognitivo pode ser dependente do tipo de exercício. ( Sachdev PS et al,2015)

A dança pode ser uma intervenção eficaz que melhora sinergicamente as funções cognitivas e físicas. A dança consiste em elementos complexos, como a sincronização do movimento com a música, a memorização da sequência de passos e a interação social que, por si só, é reconhecida como tendo um efeito benéfico (Fratiglioni L , 2004).

Estudos na "Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis." *Age and ageing* 50.4 (2021) é uma revisão sistemática e meta-análise que examinou os efeitos das intervenções de dança na função cognitiva de idosos saudáveis. Foram incluídos 22 estudos que compararam o desempenho cognitivo de idosos que participaram de programas de dança com idosos que não participaram. Os resultados mostraram que as intervenções de dança melhoraram significativamente a função cognitiva, incluindo atenção, memória e funções executivas, em comparação com os grupos de controle. Além disso, a frequência e duração da intervenção também foram importantes, com programas mais longos e frequentes apresentando maiores melhorias na cognição. Conclui-se que a dança pode ser uma forma eficaz de atividade física para melhorar a função cognitiva em idosos saudáveis.(Hewsten, 2021).

## **1.2. Dança como uma forma de terapia em grupo.**

A dança tem grande importância no ajustamento das relações pessoais e interpessoais dos idosos, o que contribui para o fortalecimento dos vínculos de amizade, afetos, bom humor, autoestima e desprendimento das preocupações, angústias e pensamentos negativos. Os idosos praticantes de exercícios físicos em grupos mostram-se abertos, bem humorados e psicologicamente equilibrados em relação às pessoas, o grupo, a vida, pois a socialização contribui para a identidade pessoal e uma boa qualidade de vida. Analisando a relação entre qualidade de vida e atividade física, é possível chegar à conclusão que idosos mais ativos conseguem alcançar melhor bem-estar mental, físico, maior disposição, melhor convívio social, além da redução no número de doenças e comorbidades (Souza & Metzner, 2013).

Nessa direção, uma das atividades que contribui tanto para a socialização quanto para saúde, para a autoestima e para a qualidade de vida é a dança (Cassiano et al., 2009). Segundo Witter et al. (2013), por meio da dança torna-se possível expressar movimentos e despertar emoções. O presente estudo destaca a técnica da Dança Sênior. A Dança Sênior foi desenvolvida na Alemanha, em 1974, sob a liderança de Ilse Tutt, onde, em 1977, foi fundada a Federação Nacional de Dança Sênior na Alemanha. No ano seguinte, em 1978, a Dança Sênior foi trazida para o Brasil por Christel Weber. Em 1982, a técnica passou a ser aplicada no

Ancianato Bethesda, dando origem à Associação de Dança Sênior, em 1993, sediada em Pirabeiraba – Santa Catarina (Cassiano, 2018).

A Dança Sênior é uma atividade lúdica, composta por diferentes coreografias, com movimentos rítmicos e simples movidos por canções folclóricas. Pode ser considerada como uma estratégia para prevenção da inatividade, para a socialização e para a promoção da qualidade de vida no envelhecimento. Na maioria das vezes, é aplicada em roda, o que possibilita reviver cantigas e cirandas da infância (Franco et al., 2016; Cassiano, 2018). A dança pode trazer benefícios como melhora no controle motor e muscular, resistência cardiovascular e consequente melhora na frequência respiratória, amplitude de movimentos, estimulação de funções cognitivas, como atenção concentrada, flexibilidade cognitiva e memória operacional (necessárias para aprender novos passos e ao realizar movimentos coordenados e repetidos), entre outros (Souza & Metzner, 2013; Witter et al., 2013).

No que se diz respeito à Dança Sênior, esta não requer esforços intensos, porém, exige equilíbrio, amplitude de movimento, coordenação motora e capacidade cognitiva (Franco et al., 2016; Cassiano, 2018). Ademais, segundo Cassiano (2018, p. 168-169), Dança Sênior “pode ser adaptada, possibilitando a socialização dos idosos com diferentes quadros funcionais, cadeirantes e pessoas com limitações de marcha e equilíbrio”. Por meio de grupos de dança, os idosos desenvolvem novas habilidades e novos projetos de vida, têm a oportunidade de refletir sobre o processo de envelhecimento, tornando-se, assim, um espaço de troca de experiências, conhecimento e reconhecimento (Cardoso et al., 2002; Belo & Gaio, 2007; Cassiano et al., 2009; Souza & Metzner, 2013).

Ademais, outro benefício de se participar de atividades que envolvam a dança relaciona-se ao fato de estar em grupo, o que favorece a promoção da qualidade de vida por permitir a socialização, criação de vínculos e ampliação do universo do idoso. Segundo Soeiro (2015), a prática da dança exerce influência positiva no convívio e na intimidade de quem a pratica. Para Toldrá et al. (2014), os grupos são uma possibilidade de estimular uma vida social mais saudável, além de ser um veículo para a educação em saúde, já que geram um espaço para o cuidado e o compartilhamento de necessidades de mudanças, o que favorece a compreensão sobre as diversas formas de lidar com o processo de envelhecimento.

### 1.3. Benefícios da dança para idosos

A dança para idosos é um jeito divertido de movimentar o corpo, se mantendo ativo e saudável. Independentemente da idade, quando uma pessoa se envolve em uma atividade física que gosta é quase imediata a sensação de bem-estar e de alegria. Quando falamos especificamente da dança, o som da música, os movimentos do corpo e a satisfação do momento são grandes aliados da saúde física e mental, também estimulando ainda os sentidos do tato, visão e audição, além de melhorar as emoções e os sistemas cognitivo e motor. (Souza, 2013)

Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses (Garaudy,1980). A dança não é apenas uma arte, mas também um modo de viver ou até mesmo um modo de existir, onde se interliga o aspecto da vida cotidiana como, religião, trabalho, festas. A dança representa o modo de viver e ver o mundo sendo uma expressão harmônica e universal, ou seja, é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente ligado ao corpo, espírito e coração. Durante a terceira idade, é interessante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, pois nesta fase, os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.(Nanni,1995)

A dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais; ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência. (GOBBO, 2005). Esta, em forte caráter sociabilizado e motivador; seja acompanhado ou não, velho ou criança, homem ou mulher, dançando todos se sentem bem. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis. A dança é uma atividade física recreativa muito importante identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

A dança, por ser uma atividade extremamente prazerosa e capaz de proporcionar um condicionamento físico muito bom. De acordo com a médica, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros posturais e de artrose. Sem contar os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir. (MARQUES, 2003, p. 45).

Atualmente, o grupo social, denominado terceira idade vem se desenvolvendo muito e devido às limitações ocasionadas, surge a necessidade de melhorar o processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa, proporcionando uma série de atividades, como programas de danças, atividades físicas, entre outros. O presente estudo teve como objetivo analisar e identificar quais os benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas. Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas, abordando também, a história da dança, como acontece o processo de envelhecimento, e, por fim mostra os benefícios da dança na terceira idade, para o corpo e a mente e bem como as contribuições da dança para uma melhor qualidade de vida. Nas sociedades estruturalmente mais simples, o homem, para sua sobrevivência, depende diretamente da acuidade dos seus sentidos, da agilidade dos seus movimentos e da rapidez de suas reações corporais (GONÇALVES, 2008. p 15).

### 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:

Se preocupa, nas 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, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada 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 como atividade física para idosos foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Google acadêmico, Scielo, Portal capes). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Dança, Idosos Qualidade de vida e Idosos”, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2006 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.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os resultados da pesquisa foram verificados categorias relacionados aos aspectos do benefício da dança na qualidade de vida para idosos.

A dança representa uma atividade potencial para melhorar a qualidade de vida dos idosos. O tema é um campo de pesquisa e estudo cada vez mais relevante, dado a crescente população idosa em muitas partes do mundo. A prática regular da dança pode auxiliar na prevenção de quedas e promover um estilo de vida ativo. Este estudo explora os efeitos da dança em idosos, demonstrando melhorias na saúde mental, física e no bem-estar emocional, indicando que pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

A prática da dança proporciona a melhora no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. Entretanto, os benefícios da dança vão muito mais além, visto que proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

Após a aplicação do método de busca nas bases eletrônicas com as palavras chaves (Dança, idosos, e qualidade de vida), foram encontrados 8 artigos, porém, selecionados apenas os que estavam diretamente ligados ao tema do trabalho.

Os estudos que foram atribuídos ao trabalho, variam entre 2006 a 2021 com base eletrônica encontrado no Google Acadêmico. Todos os artigos a baixo estão de acordo com o objetivo do trabalho e são estudos que apresentaram estudos qualitativos. É importante ressaltar que os resultados dos artigos estão interligados e mostram que a dança pode melhorar a qualidade de vida do idoso.

Um dos principais resultados encontrados foi por Oliveira et al (2017) que ressalta a importância da atividade física para a população idosa. A amostra se deu por 93 idosos de ambos os sexos, esses já eram praticantes regulares da dança de salão na cidade de Maringá, Paraná, Brasil. Como critério de exclusão, os idosos selecionados deveriam estar participando da DS por um período mínimo de três meses. Aplicou-se em idosos que eram visíveis déficits auditivos e cognitivos, além daqueles com doenças neurológicas incapacitantes para a realização dos questionários, foram excluídos.

Observou-se que os indivíduos avaliados, praticantes da dança de salão possuíam perfis emocionais e psicológicos relativamente que o tempo de prática regular de dança de salão influência nos níveis de depressão em idosos. 51 idosos fizeram parte dessa busca, na qual devido à grande variabilidade do tempo de prática para a análise de dados, foram divididos em grupos por tempo de prática, sendo menor tempo de 12 a 84 meses e maior tempo de prática acima de 85 meses. Após a aplicação da amostra de análise, pode-se chegar aos resultados de que a prática regular da Dança é uma variável importante e que é necessário um tempo maior de prática da dança para que surta efeito na redução dos níveis de depressão.

Participaram do grupo de dança sênior 25 idosos com idades entre 60 e 85 anos, dos gêneros masculino e feminino, frequentadores do Parque da Água Branca. Estes formaram uma amostra de conveniência e estavam cientes de que tratava-se de um estudo com a prática deste exercício e que, neste período, não poderiam realizar outra atividade física, sendo que seis indivíduos não foram incluídos na pesquisa por desistência. Assim, foi dada a continuidade com os que permaneceram e completaram o estudo, sendo submetidos à avaliação.

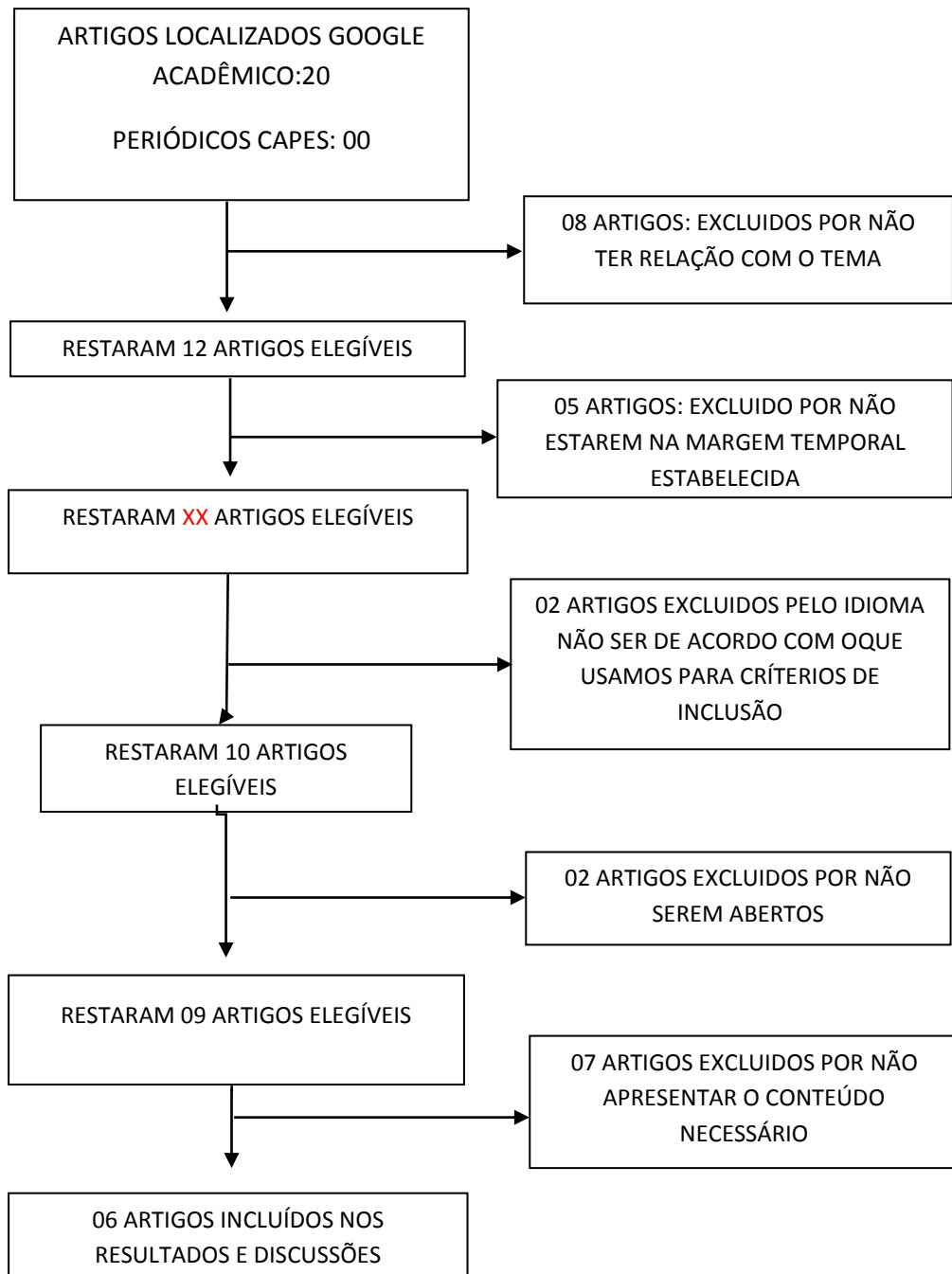
No presente estudo, utilizamos a dança sênior como uma atividade física, que requer planejamento, tomada de decisão e monitoramento, tarefas estas relacionadas às funções executivas, trata-se de um conjunto sistematizado de coreografias baseado em danças folclóricas de diferentes culturas, especialmente adaptadas às possibilidades e necessidades da pessoa idosa.

Como observado, os resultados da Figura 1 referem-se à melhora do equilíbrio nos idosos, podendo ser decorrentes dos movimentos trabalhados nas coreografias, tais como em “Casatschock”, que é dançada em pé, na qual o idoso faz apoio uni podal (elevando uma perna de cada vez), associando movimentos de cruzar e bater as mãos, continuando dando três passos para frente e para trás, com inclinação lateral do tronco. Podemos citar também a “Dança do Moinho”, na qual o idoso faz movimentos circulares de braço cruzado com o parceiro da dança, associando com movimentos de dorso flexão e flexão-plantar dos tornozelos, em seguida passos para a lateral sempre no ritmo da dança e associando com os passos do parceiro. Já na coreografia “Mixer Sênior”, o idoso realiza quatro passos para trás e para frente, seguidos de um giro para a troca de



parceiro. Em relação aos resultados encontrados, estes puderam ser baseados em movimentos que utilizamos no dia-a-dia, sendo repetidos em algumas coreografias como “Boas Vindas”, na qual o idoso sentado acaba fazendo uma dissociação da cintura pélvica e leve inclinação do tronco para cumprimentar o parceiro ao lado, além de realizar uma extensão de joelho ativando os músculos quadríceps, finalizando com movimentos dos membros superiores (MMSS) para frente e trás e circulares de baixo para cima. Temos também alguns movimentos na coreografia “Valsa Sentada”, na qual o idoso sentado eleva e abaixa os MMSS segurando um lenço, associando com uma inclinação lateral do tronco e finalizando com dois toques de ponta de pé.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



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

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. (2013)	O objetivo desse estudo foi verificar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas.	Qualitativa	Foram citados 31 artigos para compor o estudo, incluindo Revista Eletrônica de Educação Física, Cinergis e Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano.	O artigo enfatiza o aumento da expectativa de vida dos brasileiros, ressaltando a importância de melhorar a qualidade de vida na terceira idade. Afirmando que a dança como exercício físico trás resultados na melhoria em relação a condição física e psicológica dos idosos, tornando-os mais autônomos e autoconfiantes.
COSTA, Weilla Xavier et al.(2021)	O objetivo do trabalho foi relacionar os benefícios da prática regular da dança de salão com os escores de depressão em idosos.	Qualitativo	Não especificado	O artigo apresenta evidências substanciais que respaldam os benefícios da prática da dança de salão como uma intervenção não farmacológica eficaz na melhoria da qualidade de vida de idosos que enfrentam a depressão. Contudo, os resultados da pesquisa revelam que, embora haja indícios promissores de melhorias nos quadros de depressão por meio da dança de salão, essa prática, por si só, não é suficiente para impedir que os idosos enfrentem desafios adicionais.
da Silva, A. F. G., & Berbel, A. M. (2015).	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.	Não especificado		A partir dos achados deste estudo, foi possível identificar que a prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das atividades de vida

				diárias.
--	--	--	--	----------

#### **4.1 Os Aspectos Sociais e Físicos da Dança na Terceira Idade**

Através da dança, somos capazes de despertar emoções de renovação e quebra de padrões convencionais. Ela nos permite cultivar habilidades de auto expressão que antes pareciam inimagináveis, ao mesmo tempo em que oferece diversão e satisfação, independentemente da idade, gênero ou da escolha de dançar em par ou individualmente. A sociedade como um todo vem gerando necessidade e condições para a manutenção da saúde e do bem estar, buscando mais tempo com qualidade para aproveitar de forma satisfatória os momentos de trabalho e lazer, entre outros afazeres (BELO & GAIO, 2007).

Pesquisas revelam um fenômeno notável: a expectativa de vida da população brasileira está em constante ascensão, e junto com esse aumento, há uma demanda crescente por estilos de vida mais saudáveis e ativos. No centro desse movimento encontra-se o idoso, um indivíduo que, a cada dia, demonstra um interesse crescente em aprimorar sua qualidade de vida. Diante do tempo livre disponível, esses indivíduos estão buscando ativamente atividades que não apenas preencham suas horas, mas também tragam benefícios tangíveis para a saúde e o bem-estar. Essa mudança de mentalidade reflete uma tendência significativa na sociedade contemporânea, que valoriza a vitalidade e a busca por um envelhecimento ativo.

Entre as diversas opções de atividades acessíveis aos idosos, a dança emerge como uma alternativa particularmente cativante. Esta forma de entretenimento não apenas oferece um espectro amplo de diversão, mas também é uma prática corporal que proporciona um imenso prazer e benefícios que abrangem desde a dimensão social até o aprimoramento das capacidades físicas dos idosos.

A dança, nesse contexto, torna-se uma experiência multifacetada. Ela estimula não apenas a expressão individual por meio do movimento, mas também cria um espaço para interações sociais enriquecedoras. Além disso, seus benefícios não se limitam apenas ao domínio emocional, um programa de dança para idosos ao longo de quatro meses foi capaz de promover mudanças quantitativas como

alterações na agilidade, na melhora do equilíbrio e aumento da flexibilidade dos indivíduos (SILVA & MAZO, 2007).

Ao entrar em contato com o mundo da dança, o idoso perde seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e a formação de grupos, aprendendo o verdadeiro caráter das danças sociais, bem como o valor de um abraço (GOBBO, 2005).

Portanto, a dança não é somente uma forma de lazer, mas uma ferramenta integral que enriquece a vida dos idosos, oferecendo prazer, conexão social e aprimoramento físico, tornando-a uma escolha notável entre as atividades disponíveis para esta faixa etária.

#### **4.2 A dança de salão como prática corporal para a melhoria da qualidade de vida de idosos com depressão.**

A cada dia, observamos um aumento constante na população idosa. No entanto, infelizmente, devido ao desprezo e ao isolamento social, uma parcela significativa dessa população tem sido afetada pela depressão.

Um dos resultados de destaque encontrados enfatiza a relevância da atividade física para a população idosa. O estudo incluiu uma amostra de 93 idosos de ambos os sexos que já eram praticantes regulares de dança de salão na cidade de Maringá, Paraná, Brasil. Para garantir a consistência da amostra, os idosos selecionados deveriam estar envolvidos na dança de salão por um período mínimo de três meses. Critérios de exclusão abrangeram idosos com déficits auditivos e cognitivos perceptíveis, bem como aqueles que sofriam de doenças neurológicas incapacitantes, tornando-os inadequados para a participação nos questionários. Os resultados da pesquisa destacaram que os indivíduos avaliados, que eram praticantes de dança de salão, exibiram níveis emocionais e psicológicos consideravelmente positivos (Oliveira et al. 2017).

Outro estudo explorou a relação entre a prática regular da dança de salão e os níveis de depressão em idosos. Um total de 51 idosos participou desse estudo, e

devido à ampla variação no tempo de prática, eles foram divididos em grupos com diferentes períodos de envolvimento na dança. Esses grupos incluíram aqueles com menor tempo de prática, variando de 12 a 84 meses, e aqueles com maior tempo de prática, com mais de 85 meses de experiência na dança (Melo et al 2017).

Após a análise dos dados da amostra, os resultados sugeriram que a prática regular da dança é um fator relevante e que é necessário um tempo mais prolongado de envolvimento com a dança para que seus efeitos benéficos na redução dos níveis de depressão se manifestem plenamente.

Visto sob essa perspectiva, a redução dos escores de depressão em idosos está ligada à duração do engajamento na prática da dança, independentemente do nível de intensidade exigido, seja este considerado baixo ou moderado. A extensão do envolvimento na dança emerge como um fator de considerável importância na mitigação dos sintomas depressivos em idosos, estabelecendo uma sólida base para melhorias na qualidade de vida.

Com o artigo a “Depressão e dança de salão: Fatores de influência em idosos”, avaliou de forma voluntária 51 idosos, sendo 32mulheres e 19 homens, cujo a idade da amostra variou entre 53 e 85 anos com média de 66.33 anos. Os indivíduos praticavam DS duas vezes na semana e apenas 23.5% destes permanecem profissionalmente ativos. Com isso foi aplicado o Inventário de Beck (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961), que é composto por 21 afirmativas referentes a sentimentos pessoais, e o questionário Mini Mental que é utilizado para verificar a capacidade cognitiva do indivíduo. Contudo observou-se que apesar da DS trabalhar os aspectos físicos, mentais e sociais dos idosos, verificou-se neste estudo que, para a amostra participante, o fato de praticar a dança não impediu a identificação de níveis de depressão (Melo et al 2017).

Durante o decorrer da pesquisa, tornou-se evidente a carência de artigos que se dedicavam de maneira mais profunda ao tema. Isso ressalta a necessidade de conduzir um número maior de estudos mais recentes, a fim de obter resultados mais robustos e conclusivos. Em conformidade com a comparação dos resultados encontrados nos artigos analisados, torna-se cada vez mais aparente que a dança de salão pode desempenhar um papel fundamental como uma ferramenta auxiliar no

tratamento da depressão em idosos. No entanto foi percebido que apesar dos indícios de melhora nos quadros de depressão, somente a prática em si, não é capaz de impedir que os idosos não tenham sintomas da doença e/ou curá-la.

#### **4.3 O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias do idoso.**

As danças adaptadas podem ser uma opção de atividade física na terceira idade, sendo desenvolvida em grupo, pois facilita a integração, o fortalecimento de amizades, a superação de limites físicos e a dedicação de tempo para si mesmo, conseqüentemente reduzindo as angústias, os medos e as inseguranças. Além disso, esta prática também proporciona a manutenção do equilíbrio, diminuindo riscos de quedas, melhorando o condicionamento físico e possibilitando uma maior socialização (Gouvêa JA, Volpato IA, 2013).

A Dança Sênior vem ganhando muito espaço, foi considerada como um programa para idosos que teve início em 1974, na Alemanha, baseada em músicas folclóricas de diversos povos e, na maioria das vezes, são realizadas em roda, revivendo cantigas e cirandas da infância. Enquanto dançam, os participantes, envolvidos pela música, ativam a memória lembrando as coreografias, executando exercícios de lateralidade e movimentos delicados de habilidades (Instituição Bethesda [Internet], 2010).

A dança sênior é muito mais do que uma simples atividade; ela se revela como um meio lúdico e altamente motivador. Enquanto emerge em meio a um amplo espectro de recursos terapêuticos, essa forma de expressão é utilizada como uma estratégia preventiva eficaz contra a inatividade, visando atrasar os efeitos da senilidade e enriquecer a qualidade de vida dos idosos. Essa modalidade representa uma opção holística, abrangendo não apenas o aspecto físico, mas também o mental e emocional dos participantes, unindo-os em grupos de baixo impacto, com sessões de curta duração e um enfoque que não demanda esforços intensos.

As coreografias podem ser adaptadas para serem executadas em pé ou sentado, permitindo assim que os participantes mantenham e expandam sua amplitude de movimento, promovendo o aumento da flexibilidade, mobilidade e

agilidade. Dessa maneira, essa atividade transcende os aspectos puramente físicos, desempenhando um papel integral na preservação e melhoria do bem-estar geral dos idosos, ao mesmo tempo em que fortalece os laços sociais em uma comunidade inclusiva (Carvalho PC, Santos LA, Silva SM, 2012).

Em relação às mudanças musculoesqueléticas e biopsicossociais do indivíduo idoso, é importante olhar tal momento com expectativas e adaptações a uma nova realidade. A fim de ajudá-los nesta nova fase de suas vidas, podemos utilizar a dança sênior como uma forma alternativa de atividade física, com repercussão direta sobre a melhora do equilíbrio. O objetivo deste estudo foi avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio do idoso.

A partir desses achados, foi possível identificar que a prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e melhor desempenho, além de ressaltar que, ao envelhecer, alguns sistemas orgânicos apresentam um declínio de função, sendo comum associá-lo ao processo de envelhecimento, embora muitas dessas alterações possuam poucos efeitos na realização das necessidades diárias da maioria da população idosa (Carvalho Filho ET, 2000).

A mobilidade e o deslocamento no ambiente são elementos essenciais para que sejam realizadas com independência. Para executar tais tarefas, é importante que o idoso tenha equilíbrio, destreza nas mudanças de posição e estabilidade. (Oliveira DL, Goretti LC, Pereira LS, 2006)



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer deste estudo, buscamos investigar o impacto da dança na qualidade de vida dos idosos, com foco em responder aos objetivos estabelecidos e abordando a questão problema proposta. Nesse processo, destacamos os principais resultados obtidos, ao mesmo tempo em que fazemos uma autoanálise crítica do estudo.

Em relação ao nosso estudo, exploramos os benefícios físicos da dança para os idosos, identificamos que a prática regular da dança contribuiu para a melhoria da mobilidade, flexibilidade e equilíbrio desses indivíduos. Isso corrobora a literatura existente sobre os ganhos físicos associados à dança entre os idosos.

Com base na análise nossos resultados demonstraram que a dança proporcionou um ambiente de interação social significativa, combatendo o isolamento e promovendo uma maior sensação de pertencimento. Os idosos participantes relataram um aumento na qualidade de suas relações sociais, o que está alinhado com a importância da socialização na terceira idade.

Em relação aos benefícios emocionais, constatamos que a dança se mostrou eficaz na redução do estresse e dos sintomas depressivos. Além disso, os participantes relataram um aumento na autoestima e autoconfiança, ressaltando o impacto positivo dessa atividade na saúde mental dos idosos.

No entanto, vale a pena mencionar que, como em qualquer pesquisa, este estudo apresenta limitações. Uma das principais limitações está relacionada ao tamanho da amostra, que poderia ter sido maior para resultados ainda mais representativos. Além disso, o estudo se baseou principalmente em auto declarações dos participantes, o que pode envolver algum viés de autor relato.

Em resumo, os resultados desta pesquisa indicam claramente que a dança exerce um papel fundamental na promoção da qualidade de vida dos idosos. Ela oferece benefícios físicos, sociais e emocionais substanciais, e nossa auto avaliação nos leva a concluir que a dança é uma intervenção valiosa e promissora na melhoria do bem-estar dos idosos. No entanto, reconhecemos a necessidade de pesquisas

futuras mais abrangentes e aprofundadas, bem como a implementação de programas que facilitem o acesso à dança para essa população, garantindo que esses benefícios estejam ao alcance de todos os idosos.

## REFERÊNCIAS

- BRUNELLO, Maria Inês Britto. "Terapia ocupacional e grupos: uma análise da dinâmica de papéis em um grupo de atividade." *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo* 13.1 (2002): 9-14.
- BERTOLUCCI, P.H.F., Brucki, S.M.D., Campacci, S.R., & Juliano, Y. (1994). O Mini-Exame do estado mental em uma população geral: impacto da escolaridade. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 52(1), 1-7
- CAMARANO, A. A., and S. Kanso. "Envelhecimento da população Brasileira: Uma contribuição demográfica. In. Freitas EV, Py L (Orgs). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*." (2017): 203-235.
- DE MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 74, p. 297-307, (2018).
- DOS SANTOS DELABARY, Marcela et al. Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v. 8, n. 1, p. 16-27, (2016).
- DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. 2013.
- FRATIGLIONI L, Pallard-Borg S, Winblad B. Um estilo de vida ativo e socialmente integrado na velhice pode proteger contra a demência. *Lancet Neurol*. (2004);3:343–56.
- GONÇALVES, Daniel Maffasioli; STEIN, Airton Tetelbon; KAPCZINSKI, Flavio. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cadernos de saúde pública*, v. 24, p. 380-390, 2008.
- HEWSTON, Patricia, et al. "Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis." *Age and ageing* 50.4 (2021): 1084-1092.
- HERMANN, Gislaïne, and Letice Dalla Lana. "A influência da dança na qualidade de vida dos idosos." *Biblioteca Lascasas* 12.1 (2016).
- NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim et al. Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 15, p. 486-497,(2013).
- NAGAZAWA, Junhiti. Efeitos de um programa de tai chi chuan no equilíbrio estático e dinâmico de pessoas com doença de Parkinson. 2016.

RADANOVIC, Márcia, Florindo Stella, and Orestes V. Forlenza. "Comprometimento cognitivo leve." *Revista de Medicina* 94.3 (2015): 162-168.

SILVA, Fabio Junior, Lenisse Martins, and Catia MENDES. "Benefícios da dança na terceira idade." *IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG* (2012): 24-42.

SILVA, Juliana et al. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. *Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790*, v. 6, n. 2, p. 43-57, 2018.

SOUZA, Marco Antonio et al. A importância da educação física na terceira idade. 2013.

SERRE, JC, and C. ROUSIER. "UNIVERSITY SPACE FOR DANCE THEORY AND PRACTICE." *RECHERCHE EN DANSE* 2 (1983): 4-12.

SACHDEV, Perminder S. et al. The prevalence of mild cognitive impairment in diverse geographical and ethnocultural regions: the COSMIC collaboration. *PloS one*, v. 10, n. 11, p. e0142388, (2015).

TEIXEIRA-MACHADO, Lavinia, Ricardo Mario Arida, and Jair de Jesus Mari. "Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 96 (2019): 232-240.

BELO, A.Z.; GAIO, R. Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R. (org). *Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física*. Campinas, SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico. *Cinergis*. v.8, n.1, Jan/Jun. Florianópolis, SC, p.25-32, 2007.

GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba*, v.2, n.1, 2005.

COSTA, Weilla Xavier et al. A dança de salão como prática corporal para a melhoria da qualidade de vida de idosos com depressão: Uma revisão narrativa. *Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás*, v. 4, n. 01, p. 117-119, 2021.

OLIVEIRA, D. V. DE et al. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 6, p. 797–804, dez. 2017.

MELO, C. C. DE et al. A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. *Revista de Psicología del Deporte / Journal of Sport Psychology*. v. 27, p. 67–73, 2017.

MELO, C. C. DE et al. Depressão e dança de salão: Fatores de influência em idosos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, p. 141–151, 2017.

GOVÊA JA, Volpato IA, Gilberto AP, Benedeti MR, Bertolini SM, Oliveira AP. Equilíbrio em praticantes de dança sênior em um centro dia do idoso. Rev Científica Jopof. 2013;15(2):24-31

INSTITUIÇÃO BETHESDA [Internet]. Dança sênior. Disponível em: [http://www.portalbethesda.org.br/site\\_portugues/danca/danca\\_senior06.htm](http://www.portalbethesda.org.br/site_portugues/danca/danca_senior06.htm). Acesso em: 17 out. 2010

OLIVEIRA DL, Goretti LC, Pereira LS. O desempenho de idosos institucionalizados com alterações cognitivas em atividades de vida diária e mobilidade: estudo piloto. Rev Bras Fisioter. 2006;10(1):91-6.

CARVALHO FILHO ET, Papaleo Netto M, Garcia YM. Biologia e teorias do envelhecimento. São Paulo: Atheneu; 2000. p.3-18

CARVALHO PC, Santos LA, Silva SM, Cavalli SS, Corrêa JC, Corrêa FI. Avaliação da qualidade de vida antes e após terapia com dança sênior em pacientes hemiparéticos pós-AVE. Rev Conscientiae Saúde. 2012;11(4):573-9

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à deus.

A meu orientador.

Aos nossos pais e amigos.