

A DANÇA COMO CONDIÇÃO DE BEM-ESTAR NA POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO NARRATIVA

DANCE AS A CONDITION OF WELFARE IN THE ELDERLY POPULATION: A NARRATIVE REVIEW

Davison Sales Lima Alves¹ | Raimunda Eurides Barros da Guia¹ | Thayná da Silva Lima¹
Solange Sousa Pinheiro²

¹ Discente do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Fametro (Unifametro).

² Fisioterapeuta. Mestre em Saúde Coletiva (Unifor). Docente do Curso de Fisioterapia no Centro Universitário Fametro (Unifametro).

RESUMO

Objetivo: analisar na literatura acadêmica a influência da dança na condição do bem-estar dos idosos. **Método:** tratou-se de uma revisão narrativa com a coleta de dados realizada na plataforma EBSCO, no portal PubMed, nas bases de dados MEDLINE, LILACS, PEDro, no diretório de revistas SciELO. **Resultado:** os idosos, após a participação na dança, relataram melhoras que ocorreram em sua saúde física, psíquica e social, havendo um destaque para a obtenção de novas amizades, alegria, auto realização, melhora do humor, da convivência, da mente, da coordenação motora, da autoestima e da memória. Além disso, expressaram diminuição da hipertensão e da taxa de colesterol. **Conclusão:** foi possível observar que os idosos praticantes da dança obtiveram melhoras nos níveis de autonomia funcional e nos aspectos biopsicossociais, sendo uma ferramenta estratégica de prevenção e controle de agravos de doenças já existentes.

Palavras-chave: Envelhecimento. Dança. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: to analyze in the academic literature the influence of dance on the well-being of the elderly. **Method:** this was a narrative review, with data collection performed on the EBSCO platform, on the PubMed portal, on the MEDLINE, LILACS, PEDro databases, on the SciELO magazine directory. **Result:** the elderly, after participating in the dance, reported improvements that occurred in their physical, mental and social health, with emphasis on obtaining new friendships, joy, self-realization, improved mood, coexistence, mind, motor coordination, self-esteem and memory. In addition, they expressed a decrease in hypertension and the cholesterol rate. **Conclusion:** it was possible to observe that the elderly dance practitioners obtained improvements in the levels of functional autonomy and in the biopsychosocial aspects, being a strategic tool for the prevention and control of aggravated diseases.

Keywords: Aging. Dance. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é uma consequência natural da vida de qualquer ser humano que se dá de forma paulatina e inevitável, independente do estilo de vida adotado na juventude ou grau de atividade. Inicia-se a partir do nascimento, sem consequências adversas quanto à funcionalidade, que se manifestarão aproximadamente a partir dos 30 anos de idade, com apresentação da diminuição das suas funções a cada ano (PIRES; SILVA, 2001; CIOSAK *et al.*, 2011).

Conforme relatam Veras e Oliveira (2018), alcançar a velhice em nossos dias não é mais algo intangível, mesmo em países com desenvolvimento social e econômico precários. Porém, envelhecer ainda é desafiador já que a população idosa vem crescendo, enquanto há ca-

Como citar este artigo

ALVES, D. S. L.; GUIA, R. E. B.; LIMA, T. S.; PINHEIRO, S. S. A dança como condição de bem-estar na população idosa: uma revisão narrativa. *Revista Diálogos Acadêmicos*. Fortaleza, v. 10, n. 01, p. 66-73, jan./jun. 2021.

rência nos serviços de saúde que possam atender a essa demanda, ofertando cuidados constantes.

O envelhecimento é um processo natural que pode ser influenciado por fatores externos como hábitos de vida insalubres, a exemplo do sedentarismo, obesidade, tabagismo, abuso de álcool e até aspectos psicológicos e sociais, o que pode levar a um declínio na capacidade física do indivíduo, bem como na perda de sua autonomia (KENSINGER; GUTCHESS, 2017).

Segundo Lunardi *et al.* (2009), as condições sociais, melhora da tecnologia e avanços da ciência são fatores que contribuíram para o aumento da expectativa de vida, mas apenas aumentar a longevidade não é suficiente. Associado a isso se deve executar meios que permitam boa capacidade funcional, prevenindo doenças e incapacidades, ofertando condições ao idoso realizar suas atividades de vida diária (AVDS) permitindo-lhe ser o autor de seu autocuidado e encarregado de seus afazeres cotidianos (FERREIRA *et al.*, 2012).

Considerando os aspectos citados, o exercício físico passa a exercer um importante papel no que se refere à melhora da capacidade física e otimização da realização das AVD (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009). Incluir a dança como atividade física traz uma série de benefícios ao indivíduo (BECKERT; IRIGARAY; TRENTINI, 2012).

A atividade da dança pode ser considerada uma das mais completas por abranger vários aspectos da vida de seus praticantes, interferindo positivamente no caráter físico, além do social e psicológico, que são muito acometidos nesta fase da vida, permitindo ao longo expressar seus sentimentos através dos movimentos executados na coreografia (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012). Esta vem se mostrando uma excelente opção devido ao seu caráter integrativo, já que pode ser praticada em grupo, além de poderem ser incluídos e adaptados movimentos semelhantes às atividades diárias (CARVALHO *et al.*, 2012).

Instigados pelas projeções estatísticas que apontam o país entre os dez do mundo com maior número de idosos, despertou-se o interesse de avaliar a efetividade e impacto da dança em sua qualidade de vida, devido à preferência pela área e pelo entendimento que estes indivíduos muitas vezes são desassistidos pelas políticas públicas.

Sendo assim, este trabalho busca analisar na literatura acadêmica a influência da dança na condição do bem-estar da vida dos idosos que a praticam.

2 A DANÇA NA VELHICE

Alcançar a velhice nos tempos modernos não é mais um privilégio de poucos, passando a ser algo tangível até mesmo para países subdesenvolvidos, devendo-se isso a melhorias nas condições sanitárias que trazem benefícios à saúde e erradicação de doenças. Diante do exposto, cabe às autoridades o fomento de políticas públicas que abracem o desafio de resguardar os direitos dos mais idosos bem como sua dignidade (CLOSS; SCHWANKE, 2012).

Cada indivíduo possui sua singularidade, portanto, o processo de envelhecer é único e enfrentado de formas distintas por cada pessoa, não significando necessariamente um período de sofrimento, já que o senescente pode tomar a direção do curso da vida, sendo o protagonista e, ainda que nos encontremos em uma sociedade avessa à velhice, é possível atravessar este período de forma satisfatória, desde que ocorram mudanças sociais e políticas (TEIXEIRA *et al*, 2016).

O Estatuto do Idoso estabelece o envelhecimento da população como um fenômeno mundial que tem obtido relevância no Brasil. Estima-se que para o ano de 2025, o número de brasileiros com idade igual ou superior a 60 anos será da ordem de 32 milhões, e os efeitos dessa nova situação já podem ser percebidos nas demandas sociais, no âmbito da saúde e previdência (BRASIL, 2013).

O processo de envelhecimento envolve uma interação complexa de aspectos biológicos, psicológicos, culturais e sociais. Diante disso, é possível refletir acerca dos cuidados que são ofertados a esses indivíduos, em teores quantitativos e qualitativos (KREUZ; FRANCO, 2017). Uma das queixas mais frequentes decorrentes dessa fase, são as dores musculoesqueléticas, intimamente relacionadas com a velhice e seus processos degenerativos, e níveis crescentes de ansiedade (BOVE *et al*, 2009; STORCHI *et al*, 2016).

Os idosos que se queixam de dor crônica apresentam qualidade de vida (QV) inferior, sobretudo, aqueles com mais de 70 anos, mostrando-nos que a compreensão da QV dos que convivem com a dor crônica tem maior prejuízo, principalmente quando associada a outras doenças e variação de sua intensidade (FERRETI *et al*, 2018).

De acordo com Gato *et al*, (2018) elaborar 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.

Muitos longevos têm despertado a percepção de que são responsáveis por sua boa condição de saúde e que sair do sedentarismo adotando atitudes-chave como bons hábitos alimentares e adoção de atividades físicas favorecem a saúde e QV, contribuindo diretamente para um envelhecimento com vigor e hígidez, pois estar em atividade é essencial para boas condições físicas e psicológicas, auxiliando no bem-estar (FERREIRA *et al*, 2017).

Uma das formas das comunidades se reconhecerem é utilizando a dança como forma de expressão corporal, pois sempre foi de grande importância nas sociedades desde a antiguidade (CORRÊA; NASCIMENTO, 2013).

Deste modo, o ato de dançar remete à ludicidade, trazendo motivação e sendo uma alternativa terapêutica usada como estratégia preventiva da inatividade, retardando a senilidade e acrescentando qualidade à vida da população idosa, requerendo esforços não muito intensos, sendo realizada em pouco tempo e com baixo impacto. Seus passos podem ser executados em sedestação ou ortostase mantendo as amplitudes de movimento (ADM) e aprimorando a execução das AVD (CARVALHO *et al*, 2012).

3 METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa desenvolvida seguindo os preceitos do estudo exploratório, por meio de revisão narrativa, baseada na descrição das abordagens. De acordo com Rother (2007), a revisão narrativa é uma publicação ampla que descreve e discute sobre algum tema.

A coleta de dados foi realizada durante os meses de setembro e outubro de 2019, baseada em busca de artigos nas bases de dados Ebsco, MEDLINE, LILACS, plataforma PEDro, diretório de revistas SciELO e portal Pubmed, publicados no período de 2001 a 2019, nos idiomas português, inglês e espanhol. Os descritores aplicados e cruzados foram: envelhecimento, dança, qualidade de vida.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos artigos foram: estudos publicados no período de 2001 a 2019, nos idiomas português, inglês e espanhol, que buscassem na dança mensurar a qualidade de vida e sua repercussão nos aspectos biopsicossociais. Foram considerados como critérios de exclusão artigos relacionados a teses, dissertações, artigos de revisão e estudos que não encontrassem associação entre a dança e os fatores associados.

Foram identificadas 123 referências. A análise dos estudos selecionados realizou-se através da leitura analítica dos dados coletados, seguida da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restando uma amostra de 29 artigos de um total de 51 artigos pré-selecionados.

O objetivo dos resultados passou a ser imputado e analisado com a finalidade de ordenar e sumarizar as principais informações contidas nas fontes estas possibilitassem a obtenção de respostas ao objetivo da pesquisa. Os resultados apresentam-se por meio de tabela, e a discussão dos achados é baseada na literatura de acordo com os objetivos pertinentes ao tema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Silva e Berbel (2015) afirmam que para que ocorram melhorias na qualidade de vida (QV) dos idosos é necessário haver atividades adequadas que atendam às suas necessidades, proporcionando mais disposição, melhora do estado psíquico, maior capacidade física e que evitem a instalação ou avanço de doenças. O ato de dançar vem se mostrando capaz de alcançar estes benefícios, aprimorando a capacidade funcional dos que a praticam, ao passo que proporciona maior interação social.

Lago e Terán (2019) estudaram o efeito da dança no estado de ânimo em senescentes com demências, a exemplo o Alzheimer, através da aplicação de questionário. Os resultados demonstraram que alterações como depressão, tensão e confusão diminuíram, a disposição física aumentou após as sessões de dança, e trouxe benefícios também à cognição, demonstrando-se um coadjuvante não farmacológico no combate às doenças degenerativas do cérebro, auxiliando na terapia e robustecendo a QV de idosos com declínios cognitivos.

Oliveira (2015) relata que o bailar, além de favorecer a integração dos senescentes, estimula a fuga do sedentarismo, requerendo contrações musculares isométricas dos músculos que estabilizam a coluna, permitindo sua retificação, diminuindo os desvios posturais. Os participantes da pesquisa referiram benefícios atrelados ao ato de dançar, induzindo o autor a concluir que a prática é relevante na condição de vida destes indivíduos.

No trabalho executado por Gouvêa *et al.* (2017), averiguou-se a influência da dança nos quesitos cognição, motricidade, emocional e qualidade de vida. Vinte longevos entre 60 e 89 anos foram avaliados pré e pós-intervenção das aulas, comprovando posterior melhora na agilidade e equilíbrio, enquanto que para depressão não houve significância, podendo ter relação com o tempo de intervenção não suficiente o bastante. Esta ação deve ser uma prática integrante em programas de saúde pública voltados à população idosa, sendo perfeitamente viável devido ao seu baixo custo.

Venâncio *et al.* (2018) elaboraram estudo que evidencia inúmeras vantagens da atividade dançante, tanto em âmbitos físicos quanto funcionais, além de tornar mais fácil a exteriorização de sentimentos, desenvolvendo a memória, cognição, atenção, equilíbrio, motricidade, socialização, humor e comunicação, sendo um recurso terapêutico signficante, observou-se ainda o aumento da massa óssea na lombar de idosas com osteoporose, resultando em menos dores, o que os leva a confirmar que a prática frequente se torna fundamental na condição de vida dessas pessoas.

Fontoura *et al.* (2016) averiguaram os resultados da dança nos aspectos biopsicossociais. Os relatos de melhora e benefícios também se apresentaram como nos outros estudos mencionados com beneficiamento das condições físicas e psíquicas, melhor sociabilidade, mais alegria, autorrealização, melhor humor, coordenação motora, autoestima e memória, refletindo na diminuição dos níveis de colesterol e hipertensão. Estimularam mais incentivo, apoio e investimento à dança e a importância de se fomentar mais estudos a respeito com associação a fatores psíquicos.

Silva, Nitschke e Santos (2018), discorreram sobre a contribuição da dança nos mais variados aspectos do indivíduo e como recurso terapêutico. Os resultados foram favoráveis ao equilíbrio e marcha, capacidade funcional e aeróbica, aptidão física, resistência de músculos dos membros inferiores, flexibilidade, cognição, planejamento, memória, concentração, atenção, interações pessoais com êxito no expressar sentimentos e emoções. Por tantas virtudes deve figurar em programas de saúde pública como uma nova alternativa no cuidado e promoção da saúde.

A melhor qualidade de vida também foi alvo do estudo publicado por Checom e Gomes (2015) que apresentam a dançaterapia, em especial a de salão, como contribuinte no enfrentamento do processo de desgaste decorrentes do envelhecimento, na maior facilidade no contato social, expressão corporal, comunicação e na evolução de novas aptidões motoras, colaborando na coordenação, equilíbrio, flexibilidade muscular e articular e capacidade respiratória, indo além do domínio físico, alcançando o estado mental e emocional, enaltecendo a soberania autônoma e amor próprio dos idosos, resguardando sua dignidade.

Tabela 1: Artigos incluídos na revisão narrativa segundo título, autores, ano, período, país e delimitação da pesquisa.

Título	Autor(es) Ano	Periódico	País	Delineamento da pesquisa
A dança de salão como atividade física na melhoria da postura do idoso.	Oliveira (2016)	<i>Corpus et Scientia</i>	Brasil	Pesquisa descritiva de campo de natureza qualitativa.
A dança e o envelhecimento: benefícios descritos na literatura.	Silva, Nitschke e Santos (2018)	Revista Ciência, Cuidado e Saúde	Brasil	Revisão integrativa de caráter descritivo.
Dança na terceira idade: benefícios biopsicossociais na vida do idoso.	Fontoura et al. (2016)	<i>Disciplinarum Scientia. Série Ciências Humanas</i>	Brasil	Qualitativo, com delineamento explorativo e descritivo.
Efeitos da prática da dança sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos.	Venâncio et al. (2018)	Cadernos Brasileiros de Terapia Educacional	Brasil	Estudo descritivo, retrospectivo através de revisão sistemática.
Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos.	Gouvêa et al. (2017)	Rev. Rene.	Brasil	Estudo pré-experimental, com delineamento de pós-teste.
O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.	Silva e Berbel (2015)	ABCS Health Sciences	Brasil	Estudo prospectivo realizado na Universidade Nove de Julho (UNINOVE).
Beneficios del psicoballet cubano en el tratamiento de enfermos de Alzheimer: validación psicométrica.	Lago e Terán (2019)	Revista Información Científica	Cuba	Pesquisa.
A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso.	Checom e Gomes (2015)	Revista UNINGÁ Review	Brasil	Revisão bibliográfica.

Fonte: Autores.

5 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos e descritos nesse trabalho permitiram analisar a importância da prática de atividades físicas, especificamente, o ato de dançar, que é capaz de contribuir significativamente no desenvolvimento biopsicossocial, promoção e manutenção de saúde dos senescentes.

Compreender as necessidades do idoso é fundamental para prática do cuidado diferenciado que culminará em um posicionamento positivo do indivíduo frente ao tratamento. A aplicação da dança em ambientes frequentados por idosos deve ser encorajado, pois se trata de uma atividade de baixo custo e com excelentes benefícios aos envolvidos, contribuindo positivamente em sua saúde física, psíquica e social.

Assim, espera-se que haja mais estudos que envolvam a referida atividade como um promotor de saúde e qualidade de vida na população idosa em conformidade com as políticas de saúde desenvolvendo estratégias que favoreçam a implementação da atividade na rotina dos longevos, refletindo a respeito do ganho em saúde, oferecendo a eles condições para manter uma qualidade de vida adequada.

REFERÊNCIAS

- BECKERT, M.; IRIGARAY, T. Q.; TRENTINI, C. M. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia Campinas**. Campinas, v. 29, n. 2, p. 155-162, 2012.
- BOVE, S. E. *et al.* New advances in musculoskeletal pain. **Brain Research Reviews**. Bethesda, v. 60, n. 1, p. 187-201, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde **Estatuto do idoso**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf>. Acesso em: out. 2021.
- CARVALHO, P. C. *et al.* Avaliação da qualidade de vida antes e após terapia com dança sênior em pacientes hemiparéticos pós-AVE. **Revista ConScientiae Saúde**. São Paulo, v. 11, n. 4, p. 573-579, 2012.
- CHECOM, D. C.; GOMES, G. C. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. **Revista Uningá Review**. Maringá, v. 24, n. 2, p. 72-77, 2015.
- CIOSAK, S. L. *et al.* Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 45, n. 2, p. 1763-1768, 2011.
- CLOSS, V. E.; SCHWANKE, C. H. A. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 443-458, 2012.
- CORRÊA, J. F.; NASCIMENTO, F. M.; Ensino de dança no Rio Grande do Sul: um breve panorama. **Revista Conceição/Concept**. Campinas, v. 2, n. 2, p. 53-68, 2013.
- FERREIRA, M. C. G. *et al.* Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro. v. 70, n. 4, p. 840-847, 2017.
- FERREIRA, O. G. L. *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Revista Texto e Contexto Enfermagem**. Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 513-518, 2012.
- FERRETI, L. *et al.* Quality of life in the elderly with and without chronic pain. **Brazilian journal of Pain**. São Paulo, v. 1, n. 2, p. 111-5, 2018.
- FONTOURA, L. C. *et al.* Dança na terceira idade: benefícios biopsicossociais na vida do idoso. **Revista Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências Humanas. Santa Maria, v. 17, n. 1, p. 75-81, 2016.
- GATO, J. M. *et al.* Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. **Revista Avances en Enfermería**. Bogotá, v. 36, n. 3, p. 302-310, 2018.
- GOUVÊA, J. A. G. *et al.* Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Revista Rene**. Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017.
- KENSINGER, E. A.; GUTCHESS, A. H. Cognitive aging in a social and affective context: advances over the past 50 years. **The Journals of Gerontology**. Washington, v. 72, n. 1, p. 61-70, 2017.
- KREUZ, G.; FRANCO, M. H. P. Reflexões acerca do envelhecimento, problemáticas, e cuidados com as pessoas idosas. **Revista Kairós - Gerontologia**. São Paulo, v. 20, n. 2, p. 117-133, 2017.
- LAGO, A. C.; TERÁN, A. L. A. Benefícios del psicoballet cubano en el tratamiento de enfermos de Alzheimer. Validación psicométrica. **Revista Información Científica**. Guantánamo, v. 98, n. 2, p. 171-183, 2019.
- LUNARDI, V. L. *et al.* Impacto dos resultados das pesquisas em enfermagem na prática profissional. **Revista Cogitare Enfermagem**. Curitiba, v. 14, n. 1, 2009.
- OLIVEIRA, C. S. S. A dança de salão como atividade física na melhoria da postura do idoso. **Revista Corpus et Scientia**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 29-46, 2015.
- OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos

praticantes de dança sênior através do SF-36. **Revista Acta Fisiátrica**. São Paulo, v. 16, n. 3, p. 101-104, 2009.

PIRES, Z. R. S.; SILVA, M. J. Autonomia e capacidade decisória dos idosos de baixa renda: uma problemática a ser considerada na saúde do idoso. **Revista Eletrônica de Enfermagem (online)**. Goiânia, v. 3, n. 2, 2001.

ROTHER, E. T. Revisão Sistemática x Revisão Narrativa, **Revista Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo, v. 20, n. 2, p. 5-6, 2007.

SILVA, A. F. G.; BERBEL, A. M. O benefício da dança sênior em relação equilíbrio e às atividades de vida diária do idoso. **Revista ABCS Health Sciences**. Santo André, v. 40, n. 1, p. 16-21, 2015.

SILVA, F. J. S.; MARTINS, L.; MENDES, C. R. S. **Benefícios da dança na terceira idade**. 2012 – Faculdade União de Goyazes, Trindade, 2012.

SILVA, K. M.; NITSCHKE, R. G.; SANTOS, S. M. A. A dança e o envelhecimento: benefícios descritos na literatura. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**. Maringá, v. 17, n. 3, 2018.

STORCHI, S. *et al.* Qualidade de vida e sintomas de ansiedade e depressão em idosas com e sem dor musculoesquelética crônica. **Revista Dor**, São Paulo. v. 17, n. 4, p. 283-8, 2016.

TEIXEIRA, S. M. O. *et al.* Da velhice estigmatizada à dignidade na existência madura: novas perspectivas do envelhecer na contemporaneidade. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 469-487, 2016.

VENÂNCIO, R. C. P. *et al.* Efeitos da prática da dança sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional**. São Carlos, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, 2018.