



**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GILDALVA CERQUEIRA DA PAZ**

**DANÇA SÊNIOR: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS ENTRE IDOSOS  
HÍGIDOS NA PERSPECTIVA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

**Feira de Santana  
2022**

[Digite aqui]

GILDALVA CERQUEIRA DA PAZ

**DANÇA SÊNIOR: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS ENTRE IDOSOS  
HÍGIDOS NA PERSPECTIVA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Nobre como requisito obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, sob a supervisão do Prof. Mestre Gustavo Marques Porto Cardoso.

Orientadora: Prof(a). Dr<sup>a</sup> Rozangela Conceição Oliveira.

**Feira de Santana  
2022**

GILDALVA CERQUEIRA DA PAZ

**DANÇA SÊNIOR: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS ENTRE IDOSOS  
HÍGIDOS NA PERSPECTIVA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

Apresentação em XX de XXXXX de 2022

BANCA EXAMINADORA

---

PROFESSORA DOUTORA ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA

---

PROFESSOR MESTRE GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO

---

Prof. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
(CONVIDADO)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

# DANÇA SÊNIOR: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS ENTRE IDOSOS HÍGIDOS NA PERSPECTIVA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

GILDALVA CERQUEIRA DA PAZ<sup>1</sup>

ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA<sup>2</sup>

## RESUMO

O envelhecimento é um processo natural da vida que vem aumentando o número dessa população mundialmente cada vez mais, assim, manter esse grupo ativo e saudável é um dos grandes desafios da contemporaneidade, diante dos fatos, estimular a aderência de práticas como a dança Sênior é fundamental para a manutenção da saúde física, mental para o bem estar desses indivíduos. **Objetivo**, analisar perante as evidências científicas brasileiras, em quais aspectos a dança sênior pode beneficiar o corpo e a mente de idosos hígidos. **Metodologia**. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, considerando que a mesma possibilitou buscar e elaborar uma síntese sistemática e ordenada do conhecimento, a partir das palavras chave: Dança Sênior. Idosos Hígidos. Saúde Física e Mental. **Resultados**, análise dos benefícios da dança sênior entre idosos hígidos na perspectiva da saúde mental, contribui para uma ação minuciosa trazendo benefícios psicológicos, sociológicos, físicos e mentais, a dança sênior entra como um processo terapêutico bem aceito e eficaz nesse processo. **Conclusão**, em síntese, a dança sênior além de melhorar a saúde física e mental, traz resultados de grande importância na qualidade de vida dos praticantes, essa modalidade é vista como uma ação que se expande além do físico, ou seja, a dança é uma expressão da alma.

**Palavras-chave:** Dança Sênior. Idosos Hígidos. Saúde Física e Mental.

## ABSTRACT

Aging is a natural process of life that has been increasing the number of this population worldwide more and more, so keeping this group active and healthy is one of the great challenges of contemporaneity, given the facts, encouraging adherence to practices such as Senior dance is fundamental for the maintenance of physical and mental health

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Centro Univrsitário Nobre do Curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail: [gildalvacerqueira@gmail.com](mailto:gildalvacerqueira@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora do Centro Universitário Nobre do Curso de Bacharelado em Educação Física. Mestre em Ciências da Motricidade Humana; Doutora em Ciências da Educação. E-mail: [rozangela.oliveira@gruponobre.edu.br](mailto:rozangela.oliveira@gruponobre.edu.br)

for the

well being of these individuals. **Objective**, to analyze in light of the Brazilian scientific evidence, in which aspects senior dance can benefit the body and mind of healthy elderly people. **Methodology**, an integrative literature review was carried out, considering that it made it possible to search for and elaborate a systematic and orderly synthesis of knowledge, based on the key words: Senior Dance. Healthy Elderly. Physical and Mental Health. **Results**, analysis of the benefits of senior dance among healthy elderly people from the perspective of mental health, contributes to a thorough action bringing psychological, sociological, physical and mental benefits, senior dance enters as a well accepted and effective therapeutic process in this process. **Conclusion**, in summary, senior dance, in addition to improving physical and mental health, brings results of great importance in the quality of life of practitioners, this modality is seen as an action that expands beyond the physical, that is, dance is a soul experience.

**Keywords:** Senior Dance. Healthy Elderly. Physical and Mental Health.

## 1 INTRODUÇÃO

A longevidade cada vez aumenta de acordo com a população em estudo, justifica pelas inúmeras pesquisas produzidas atualmente na área da gerontologia. Ressalta que esse aumento de pesquisa se deu a partir da percepção de que houveram mudanças significativas no que concerne ao conceito de envelhecer, ou seja, atualmente percebe-se que a velhice deixou de ser vista como um final de vida e passou a ser vivenciada, sentida e entendida como aspecto vital no ser humano.

Características genéticas, culturais e de recursos, hábitos de vida e comportamentos influenciam nos diferentes ritmos de envelhecimento, para Gáspari e Schwartz (2005) em seus estudos afirmam que o idoso, assim como o adolescente, enfrenta uma crise de identidade durante a qual é afetado em sua autoestima e na aceitação de si mesmo. Isso se reflete na autonomia, na liberdade, no convívio social, afetando a frequência e a qualidade dos relacionamentos interpessoais e de vínculos afetivos.

Ainda os autores sinalizam a importância de ações educativas que possibilitem ao idoso a elaboração de atividades que os levem a socializar e interagir em especial trabalhar no coletivo, para diminuição de questões geradoras de "crise", dando-lhes oportunidades de incorporar novas atitudes diante do envelhecimento.

Perante os dados analisados pela Organização Mundial da Saúde (2005), a forma do idoso vivenciar os anos adicionais foram rompidos deixando de ser pensado de forma negativa, Hoje se permite viver na perspectiva do bem estar, buscar a saúde mental e qualidade de vida, ou seja, um envelhecimento ativo.

Segundo Spirduso, (2005), o envelhecimento é a extensão lógica dos processos fisiológicos de desenvolvimento, tendo em vista as transformações na vida cotidiana do indivíduo idoso ter a necessidade de criar estratégias que agreguem uma maior qualidade de vida e melhoria na saúde mental, pois os anos vividos por eles focam em proposta outra a dança sênior pode ser utilizada como uma estratégia da promoção da percepção de bem-estar e saúde do idoso.

Diante dos eventos, se reconhece a importância de o idoso quando se engajar em novas atividades, de reorganizar o tempo que lhe é disponível, ocupando-o significativamente. Esse processo é acompanhado por alterações físicas e cognitivas, que podem levar a prejuízos de ordem funcional, social, comportamental e emocional dos indivíduos.

Para entender com mais eficácia sobre a temática do estudo, foi estabelecida uma problemática na perspectiva de trazer respostas. É fato que, o problema do estudo sempre será a locomotiva e inspiração para a pesquisa, diante aos fatos, a pergunta principal do estudo foi, perante as evidências científicas brasileiras, em quais aspectos a dança sênior pode beneficiar o corpo e a mente de idosos hígidos?

Para responder a pergunta de investigação, importa ressaltar, segundo a Associação de Dança Sênior que, é uma atividade grupal que cria um ambiente de experiências enriquecedoras, no qual habilidades pessoais e interpessoais podem ser exploradas, reforçando-se a autoestima.

Sobre os componentes sensório-motores, tais como, a mobilidade, a flexibilidade e coordenação, podem ser trabalhados visando à manutenção ou melhora desses aspectos, sendo os componentes cognitivos o que mais devem ter atenção, pois o nível de concentração e retenção, são otimizados gradativamente (CASSIANO, *et al.*,2009).

Além de aumentar a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. A dança sênior é essencialmente uma atividade social e provoca uma sensação de bem-estar

psicológico, além de permitir entre pares troca de experiências, estimulando o diálogo e aumentando a motivação e autoestima (Freitas *et al.*, 2007).

De acordo com as características sinalizadas, a dança Sênior, se comparada às demais atividades físicas executadas pelos idosos em diferentes etapas da vida, pode ser caracterizada pela maior disponibilidade de tempo livre, podendo fazer com que a prática seja internalizada na rotina deles e é aí que a dança entra como prática que possibilita que os indivíduos a se conectarem a partir da interação e expressão corporal, utilizando a música para redescobrir, reinventar e recordar emoções.

Para tanto os movimentos da dança ajudam a expressar de forma natural e sem necessidade de performance e nem desempenho como cuidar da saúde do corpo e da mente, assim, dançar melhora o humor, aumenta a autoestima, estimula a criatividade e com eficácia combate distúrbios de ordem psicossocial.

Frente às hipóteses elencadas acima, o estudo teve como objetivo, analisar perante as evidências científicas brasileiras, em quais aspectos a dança sênior pode beneficiar o corpo e a mente de idosos hígidos.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, considerando que a mesma possibilitou buscar e elaborar uma síntese sistemática e ordenada do conhecimento produzido sobre o tema, dança sênior: análise dos benefícios entre idosos hígidos na perspectiva da saúde física e mental, contribuindo para uma ação minuciosa do caso e seus conhecimentos das discussões e as investigações necessárias para responder a pergunta problema do estudo. Essa síntese foi desenvolvida a partir da análise da literatura, onde se investigou a aplicabilidade e teorização do exercício aquático e como se dava o processo técnico e funcional utilizado (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO, 2008).

Nesse sentido abriu espaço para discussões e reflexões em relação, à utilização da dança para melhoria da saúde mental de idosos hígidos, como também na vida diária, onde essa análise viabilizou conhecer mais sobre a dança sênior inclusive para mais tarde possibilitar outros estudos a respeito do fenômeno exposto.

De acordo Mendes, Silveira e Galvão (2008), o processo da revisão integrativa é composto pelas seguintes etapas: (I) delimitação de um tema, (II) determinação de parâmetros de busca na literatura, (III) caracterização dos artigos encontrados no processo de revisão, (IV) avaliação crítica dos estudos selecionados, (V) análise e interpretação dos resultados, (VI) elaboração da revisão.

E neste estudo teve como critérios de inclusão: apenas obras que metodologicamente fossem de revisão integrativa e sistemática, incluindo obras de campo (estudo de caso, experimentos e casos clínicos, dentre outros), os que estavam nos idiomas: Português, com o recorte temporal de 2017 a 2022

Como critério de exclusão optou-se por não utilizar revisão de literatura, narrativa e etnográfica; assim como, textos incompletos que não estabelecem uma correlação dos idosos com a dança e que não estivessem disponíveis na íntegra on-line e gratuito.

Sobre a análise das obras, a atenção estava direcionada na elaboração e na avaliação das estratégias didática, que os estudos fossem diversificados por regiões brasileira e nos resultados o foco foi, inserção da dança nas práticas corporais, análise da capacidade funcional com foco na melhoria da saúde mental, atuação, interação e desenvolvimento de socialização, expressão e integração dos idosos.

A Ferramenta de pesquisa para a coleta de dados foram, o Google Acadêmico, a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

A princípio foram rastreadas 320 obras que tinham relevância com a temática, sendo todas as obras da literatura brasileira.

O processo de delimitação do estudo iniciou com a análise das obras a partir do tema foram elegidos 241 obras, pelo critério de inclusão-tema que continuam saúde mental, idosos hígidos e dança permaneceram foram descartados 100 obras restando 141, para serem analisadas a partir dos critérios, recorte temporal, onde a filtragem literária foi entre 2017 a 2021 e duas bases de dados eletrônicas, SCIELO (10 obras) e LILACS (131 obras)

Para integrar as obras de relevância, o critério foi através da busca literária a partir das metodologias (estudo de caso, semi-experimental, experimental, casos clínicos, dentre outros), essa busca se iniciou em março de 2022 a junho de 2022, levando em consideração as seguintes palavras chaves: Idosos hígidos. Dança



Sênior. Saúde física e mental. Assim restou 22 obras que entraram no processo de seleção para organização do quadro demonstrativo para a apresentação dos resultados.

Quando as obras foram avaliadas na íntegra de acordo a etapa, avaliação crítica dos estudos selecionados, permitiu a pesquisadora fazer uma completa apreciação do material retido, dessa análise permaneceram 7 artigos, 4 dissertações para serem tratados de acordo na quinta etapa (BIRUEL, 2009).

Dos 11 estudos restantes foram classificados por meio dos conceitos apresentados por Polit (2006), que é a análise da qualidade do nível de evidência dos obras selecionados, realizada com base na classificação hierárquica de evidências científicas, de acordo análise e interpretação dos resultados encontrados sobre os idosos hígidos, e os benefícios das capacidades funcionais, melhora da saúde mental e interação social dos mesmos, restaram 07 obras.

Seguindo para a sexta e última etapa da revisão integrativa, que especulou a elaboração e revisão das obras, que foi um indicador de qualificação da assistência, para ser utilizadas nos resultados da pesquisa, assim como o pensar à saúde física e mental dos indivíduos em questão, os benefícios da Dança Sênior, a otimização dos recursos musicais, espaciais e manipulativos que com a prática da dança utiliza, não só socialmente como fisicamente, tornou-se ponto de destaque da pesquisa, diante os fatos abordados como critérios da sexta etapa, das 07 obras restaram 04 obras para dar seguimento aos resultados.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Após a análise diagnóstica das obras, foram desenvolvidos três categorias para delimitação dos resultados a partir os relatos e métodos utilizados nas obras, assim foram criadas de acordo as especificidades encontradas, (1) análise dos benefícios da dança sênior na perspectiva das ABVD'S; AIVD'S e AVD'S; (2) Análise dos benefícios da Dança Sênior na saúde física e mental de idosos hígidos e (3) Benefícios da dança para o corpo e a mente.

A pesquisa analisou obras sobre o tema em estudo, publicados no período de janeiro de 2017 a agosto de 2021, de acordo com as duas bases de dados onde foram localizados, título ao autores objetivos resultados e evidências benéficas de acordo ao tema em estudo.

A partir dos achados identificou que, a dança entra como um tratamento não farmacológico contribuindo significativamente para a melhoria e qualidade de vida dos idosos, em especial nas atividades da vida diária e de acordo com os resultados trava-se as discussões com teóricos que se debruçam na temática da pesquisa.

**Quadro 1.** Demonstrativo das obras analisadas no período de 2017 a 2021

<b>Título, autores e ano tipo de obra</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>	<b>Evidências e benefícios</b>
<b>Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos (GOUVÊA, et al., 2017)</b>	Verificar os efeitos da Dança Sênior sobre os parâmetros cognitivos, motores e na qualidade de vida de idosos.	A intervenção apresentou melhores escores na maioria das variáveis, com resultados significativos apenas para a ansiedade classificada como estado emocional temporário.	O estudo evidencia que, a dança Sênior foi efetiva como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.
<b>A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida (NADOLNYA et al., 2019) Artigo</b>	Analisar e identificar possíveis contribuições na qualidade de vida de idosos participantes de oficinas de Dança Sênior® aplicadas como recurso do terapeuta ocupacional.	Os resultados obtidos possibilitam chegar à conclusão que a oficina de dança contribuiu para melhoria na qualidade de vida dos idosos que dela participaram.	O presente estudo apontou os benefícios de uma oficina de Dança Sênior® sendo utilizada como recurso do terapeuta ocupacional com idosos
<b>Cinesioterapia e dança sênior: Contribuindo para o envelhecimento saudável LIMA, et al., 2019 Artigo</b>	Analisar a utilização da Dança Sênior como recurso cinesioterápico de modo a favorecer a qualidade de vida do idoso.	A dança sênior mostrou-se um recurso valioso para a atuação do fisioterapeuta no campo da cinesioterapia. Foi observada grande deficiência de profissionais da área de saúde com formação em dança sênior, sobretudo o fisioterapeuta. Logo, considera-se a necessidade de cursos voltados a esses profissionais que desejem trabalhar com a OS como ferramenta da cinesioterapia.	Nesse estudo sugere-se que cursos voltados a esses profissionais sejam oferecidos já na graduação, compondo o conteúdo da disciplina gerontologia, tendo em vista que essa disciplina é comum na grade do curso de fisioterapia.
<b>Dança sênior como prática integrativa e complementar de saúde ao sistema universal de saúde na XXIII região administrativa do distrito</b>	Descrever a Dança Sênior® como Prática Integrativa e Complementar de Saúde ao Sistema Universal de Saúde, na percepção de idosos de um Centro de	Os sentidos e significados da Dança Sênior apresentados são positivos e emanam sentimentos de alegria, de satisfação e de pertencimento social, bem como são listados	O presente estudo afirma que, a dança sênior é capaz de contribuir para melhores condições de saúde física e mental dos idosos

federal/brasil Suerlene Agostinho Pereira Borges, 2021. Dissertação	Convivência do Idoso do Distrito Federal, Brasil.	uma série de benefícios pelos entrevistados.	
---	--	---	--

**Fonte:** elaboração própria da autora, (2022).

## **CATEGORIA 1: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA DANÇA SÊNIOR NA PERSPECTIVA DAS ABVD's; AIVD's e AVD's<sup>3</sup>**

Primeiro destaque dos resultados se voltam às considerações voltadas para a necessidade de dar maior ênfase na dança, por ser um recurso de grande eficácia no que concerne às atividades de vida diária (AVDs), esta amplia a melhora dos idosos nas suas atividades cotidianas mais complexas, sejam as mais básicas e as instrumentais de vida diária, assim a dança sênior deve ser incluída de forma sistemática na melhoria da qualidade de vida física, mental e funcional dos idosos.

### **Quadro 2.** Demonstrativo das implicações favoráveis das atividades físicas diárias

<b>SIGLAS</b>	<b>CARACTERIZAÇÃO</b>
ABVD: Atividades Básicas da Vida Diária	<ul style="list-style-type: none"> <li>Higiene pessoal; alimentação; vestuário; locomoção pela casa de forma segura e independente</li> </ul>
AIVD: Atividades Instrumentais da Vida Diária	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir às compras; ir ao banco; visitar amigos; ir ao cinema; cozinhar.</li> </ul>

**Fonte:** <https://books.google.com.br/booksisbn:8520413412>. (AAVDs) termo cunhado por Reuben e Solomon (2022).

<sup>3</sup> **ABVD's** (Atividades Básicas da Vida Diária) e as **AIVD's** (Atividades Instrumentais da Vida Diária), que compõem as AVD's (Atividades da Vida Diária). Disponível no link: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3JBbcZJCwbGRffQgZbbg9mJ/?lang=pt&format=pdf#:~:text=A%20capacidade%20funcional%20pode%20ser.alimentar%2Dse%2C%20ser%20continente5>. Acesso maio de 2022.

Sob a luz de CARDOSO, *et al.*, (2008) os argumentos nos mostram que os idosos que participam de programas de atividades diversificadas como a dança conseguem reverter e/ou retardar a perda de funções, A dança sênior aumenta melhoria positivas dos níveis cognitivos, melhora na funcionalidade física, mental e social de idosos hígidos

Em especial os níveis 4 e 5 apresentado no quadro abaixo.

**Quadro 2:** Apresentação dos níveis de funcionalidades dos idosos

<b>NÍVEIS</b>	<b>FUNCIONALIDADES DOS IDOSOS</b>	<b>CONCEITUAÇÃO</b>
1.	Fisicamente dependente	São os idosos que não conseguem fazer algumas ou nenhuma das ABVD e que para se alimentar e fazer outras funções necessitam de pessoas para ajudá-los.
2.	Fisicamente frágil	São os idosos que podem fazer ABVD, mas que não podem realizar nenhuma das atividades necessárias para viver independentemente (AIVD).
3.	Fisicamente independente	São os idosos sem nenhuma patologia e que mesmo com baixo nível de saúde e pouco condicionamento físico vivem independentemente.
4.	Fisicamente apto ou ativo	São os idosos que praticam atividade física pelo menos duas a três vezes por semana para seu bem-estar, por prazer e para sua saúde.
5.	Atleta	São os idosos que praticam algum esporte, treinam diariamente para competir na sua categoria etária.

**Fonte.** <http://seer.dev.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2303/2122>

Os autores, Nadolnya *et al.*, (2019) defendem a necessidade de aprofundamento no estudo destas atividades, sugerindo sua correlação com a qualidade de vida e saúde mental e social dos idosos, além de dificuldades nas AVDs serem preditoras de declínio funcional progressivo em fase inicial, mas concordam que, quando praticam atividades prazerosas e de cunho socioeducativo e funcional, há uma resposta significativa.

A obra teve como metodologia, um estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo, com abordagem qualitativa e quantitativa.

Para a seleção da amostra, os idosos foram submetidos a um 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.

Para coleta de dados qualitativos, os idosos participaram de dois grupos focais, antes e após a oficina. Os dados foram analisados por estatística descritiva, Teste t e análise de conteúdo.

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 como um todo, antes e após a oficina, foi possível notar que os domínios “capacidade funcional” ( $p=0,01$ ), “aspectos sociais” ( $p=0,04$ ) e “saúde mental” ( $p=0,02$ ) apresentaram melhora significativa.

Assim a dança sênior deve ser inserida com elemento imprescindível para a melhoria da capacidade funcional, que se define como a manutenção plena das habilidades físicas e mentais desenvolvidas ao longo da vida, necessárias e suficientes para uma vida, com independência e autonomia, é útil para avaliar o estado de saúde dos idosos, bem como é um importante indicador do grau de independência. Além disso, a Capacidade funcional pode ser avaliada através das atividades básicas e instrumentais da vida diária, também denominadas de habilidades de mobilidade, e atividades de autocuidado (CARDOSO et. al., 2008).

**Quadro 3:** Demonstrativo sobre os efeitos da dança e seus benefícios na saúde física e mental de idosos hígidos

<i>Quesito</i>	<i>Início</i> $\bar{(X)}$	<i>Final</i> $\bar{(X)}$	<i>Valor de p</i>
Capacidade funcional	62,67	85	0,0001*
Limitação por aspectos físicos	39,58	85,42	0,0004*
Dor	64,42	71,67	0,25
Estado geral de saúde	77,75	90,58	0,001*
Vitalidade	80,42	88,75	0,09
Aspectos Sociais	85	98,96	0,04*
Limitação por aspectos emocionais	69,44	97,22	0,03*
Saúde Mental	71	89,75	0,0009*

Fonte: Extraído do artigo: Pesente, T. S., & Wisniewski, M. S. W. (2017). Dança sênior - efeitos benéficos à qualidade de vida, à incidência de dor em idosas. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20(Número Especial 23, "Diversidades e Velhices"), 205-215. Print ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. (2022).

O artigo de Gouvêa, *et al.*, (2017) que traz como métodos, estudo pré-experimental, com delineamento de pré e pós-teste para um grupo, com uma amostra por conveniência composta por 20 idosos de ambos os gêneros avaliados por meio do teste de agilidade, escala de equilíbrio e inventários de depressão, ansiedade e questionário de qualidade de vida.

Assim os autores sinalizam que, quem dança, manifesta movimentos rítmicos numa explosão de sentidos, como forma de conhecimento do corpo que possibilita uma intervenção direcionada para a ampliação da expressividade dos sujeitos dado o qual permite ler a gestualidade humana como uma linguagem, fazendo com que essa compreensão aproxime-se da concepção de movimento humano. Os idosos, em sua maioria não estão interessados num bom desempenho artístico, físico e mental com perspectiva de ser uma atividade prazerosa, com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores.

No estudo de Borges (2021), a autora, trabalhou com o método, descritivo, de abordagem qualitativa, mediante a realização de entrevistas a 10 participantes da Dança Sênior de um Centro de Convivência do Idoso do Varjão do Distrito Federal. Os participantes são caracterizados pela média de idade de 76,2 anos, 90% constituído pelo sexo feminino, em sua maioria viúvas, com renda familiar de um salário-mínimo, e baixa escolaridade.

Assim fica claro que a dança é um recurso terapêutico ainda a ser mais bem

abordado e analisado. Todavia, no tempo presente, já compreende a totalidade do ser, e, como repertório de práticas. Ainda na linha de pesamento da autora, a dança é um tipo de modalidade que está desenvolvendo cada vez mais, conquistando assim mais pessoas que se encantam por seus movimentos graciosos e precisos.

Segundo Salzer, (2006) relata que a dança pode ter seis funções: auto expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. Mostram-nos ainda que a dança tem um forte caráter socializador e motivador, seja em par ou sozinho seja idoso ou criança, seja homem ou mulher ao dançar todos se sentem bem.

Na menção de Garaudy (2008) 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. Ainda, Garaudy sustenta que 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 e festas. A dança representa o modo de viver e ver o mundo pelo viés cultural, ruptura de preconceitos e revitalização da sociedade., e ainda mostram-nos que a dança tem um forte caráter sociabilizador e motivador, seja em par ou sozinho seja idoso ou criança, seja homem ou mulher ao dançar todos se sentem bem.

Sob a luz de Nanni (2008), descreve que a dança é 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. Assim, a dança como atividade física é uma excelente opção para indivíduos da terceira idade, visto que é uma atividade realizada em grupo a qual facilita a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que os cercam este grupo durante a vida cotidiana. Assim pode afirmar que:

Uma das especificidades da dança está no fato de que movimentos transformados em gestos de dança adquirem características extraordinárias, pois os fatores

espaciais, temporais, rítmicos e o próprio modo de movimentação do corpo tornam-se diferentes e particulares adquirindo valores em si mesmos, ou seja, movimentos comuns são transformados em dança. Outra especificidade é a sua forma simbólica livre que possui em transmitir ideias de emoção, consciência, sentimentos e expressar tensões físicas e espaciais (SILVA; BARBEL 2015, p.40).

### **CATEGORIA 3: BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA O CORPO E A MENTE**

O artigo de Lima, *et al* (2019) efetivou-se como uma análise documental, de observação sistemática e aplicação de um questionário. Na aplicação do questionário, empregou-se uma amostra de conveniência, que selecionou 18 idosas do grupo de OS, do curso de fisioterapia, das Faculdades São José. Diante aos resultados analisados foi possível analisar os benefícios que a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. A dança está associada essencialmente à atividade social pela qual provoca uma sensação de bem-estar psicológico, permitindo a troca de experiências e estimula o diálogo melhorando conseqüentemente a autoestima.

Sob a luz de Romero,, (2001, p. 160).

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.

Foi possível perceber que ao dançar, o ser humano aprende novos ritmos os quais vão favorecer a mente, uma vez que seguir uma coreografia exige concentração, coordenação motora, equilíbrio, agilidade e boa memória. Esses movimentos vão se refletindo nas tarefas do cotidiano, que ficam mais fáceis e



levesabaixo.

De acordo com Corraza (2001, p. 35) “a dança na terceira idade é fundamental também no desenvolvimento de estímulos dos sentidos”, entre eles cita:

- a) Visual -Ver os movimentos e transformá-los em atos;
- b) Tátil -Sentir os movimentos e seus benefícios para seu corpo;
- c) Auditivo -Ouvir a música e dominar o seu ritmo;
- d) Afetivo -Emoções e sentimentos transpostos na coreografia;
- e) Cognitivo -Raciocínio, ritmo, coordenação
- f) Motor -Esquema corporal.

Para tanto, a dança transforma o próprio corpo, multiplicando, diversificando-o e ampliando-o numa explosão de sentidos. Ainda na linha de pensamento dos autores, os possíveis avanços em relação aos benefícios da dança em nosso corpo são favoráveis em inúmeras situações como garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

A fim de fechar os resultados desse estudo, ficou evidente que a dança é um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos socialmente. Sendo assim, é possível caracterizar a dança como uma atividade importante em programas de atividades voltados para a Terceira Idade.

Para tanto, as atividades musculares devem ser o principal objetivo do treinamento de idosos devido ao fato de que existem muitas lesões advindas de quedas (IBGE, 2006).

Assim, Nóbrega *et, al.*, (2002), consideram a prescrição de atividades com danças diversificadas para pessoas idosos como melhoria da vida diária, terapia comportamental e social, condicionamento físico e aptidão física, pois, os tipos de danças como: Dança de salão, Forró, Baião, Sertanejo, Religiosas, Jovem Guarda e outros tipos de danças que levem ao desenvolvimento do condicionamento

cardiorrespiratório, endurance e força muscular, composição corporal e flexibilidade, ritmo, equilíbrio e coordenação psicomotora, certamente assegura a manutenção da mobilidade e da agilidade, e assim prolongar ainda mais a independência do idoso e melhorando a sua qualidade de vida.

#### 4 CONCLUSÃO

A dança pode ser desenvolvida como uma prática de movimento corporal que dá aos idosos condições de prevenção e conservação das propriedades físicas e mental. A prática regular da dança pode contribuir de forma significativa no estilo de vida para a melhoria biopsicossocial desses indivíduos.

A DS é um agente facilitador de maior adesão dos indivíduos idosos à prática de uma atividade física, podendo produzir tanto benefícios físicos e cognitivos quanto emocionais e sociais.

Ficou evidente que o elemento dança pode ser um recurso de grande importância no atendimento terapêutico ocupacional a idosos hígidos, e propicia autonomia, autoconhecimento e ressignificação do cotidiano.

Dessa maneira, é possível concluir que a dança sênior pode ser considerada um dispositivo terapêutico, na medida em que facilita e favorece a vivência grupal, ampliando o suporte social e estimulando as funções físicas, mentais e cognitivas, gerando também benefícios emocionais e sociais.

#### REFERÊNCIA

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. Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29824> . Acesso março 2022

ASSOCIAÇÃO DE DANÇA SÊNIOR. O que é dança sênior? Disponível em:

<[www.portalbethesda.org.br/danca\\_senior.htm](http://www.portalbethesda.org.br/danca_senior.htm)>. Acesso em: Nov 2019.

BORGES, Suerlene Agostinho Pereira. **Dança sênior como prática integrativa e complementar de saúde ao Sistema Universal de Saúde na XXIII Região Administrativa do Distrito Federal-Brasil**. 2022. Tese de Doutorado. Disponível <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/37210> . Abril de 2022.

CASSIANO, J. C. et al. Promovendo saúde e qualidade de vida em adultos maduros e idosos. In: ENCONTRO DE EXTENSÃO DA UFMG, 8, Belo Horizonte, 2005.

**Anais eletrônicos**. Belo Horizonte: UFMG, 2005. Disponível em:

<[www.ufmg.br/proex/arquivos/8Encontro/Indice2.htm](http://www.ufmg.br/proex/arquivos/8Encontro/Indice2.htm)>. Acesso em: nov. 2021.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.

**Cadernos Saúde Pública**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 701-709, 1999.

DRELA, N. D.; KOZDRON, E.; SCCZPIORSKI, P. O exercício moderado pode atenuar alguns aspectos da imunosenescência. **BMC Geriatrics**, v. 4, n. 8, p. 1-7, 2004. Disponível em: <[www.biomedcentral.com/1471-2318/4/8](http://www.biomedcentral.com/1471-2318/4/8)>. Acesso em: nov. 2021.

FERRARI, M. A. C. **Lazer e ocupação do tempo livre**. In: PAPALETTO NETTO, M. (Org.). Gerontologia. São Paulo: Atheneu, 2006. p. 98-106.

FERRIGNO, J. C.; LEITE, M. L. C. B.; ABIGALIL, A. P. C. Centros e grupos de convivência de idosos: da conquista do direito ao lazer ao exercício da cidadania. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1436-1443.

FILIPETTO, M. C.; SEVERRO, C. Novas perspectivas: dança e expressão corporal para idosos. **Cadernos Adulto**, Santa Maria, n. 3, p. 137-138, 1999.

GARAUDY, D. Dançar a vida. 8ªed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. **O idoso e a ressignificação emocional do lazer**. Psicologia - Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005.

GRIEVE, J. **Neuropsicologia em terapia ocupacional**: exame da percepção e cognição. 2. ed. São Paulo: Santos, 2005.

GOUVÊA, José Alípio Garcia et al. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Rev Rene**, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017. Disponível <http://www.periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/view/18868> .

Acesso março 2022.

GUARIDO, E. L. *et al.* Desempenho cognitivo no idoso: desenvolvimento de uma proposta de intervenção. **Revista de Ciência Médica**, Campinas, v. 12, n. 4, p. 287-297, 2003. Acesso nov. 2021.

GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N.; FARIAS, S. F. Dança como uma contribuição para a qualidade de vida. **Revista Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 4, n. 1, p. 29-37, jan./jun. 2003.

KLEBIS, Lucas Oliveira et al. Avaliação da aptidão motora e qualidade de vida de indivíduos da terceira idade praticantes da dança sênior. In: **Congresso de extensão universitária da UNESP**. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2015. p. 1-6. Disponível <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/142299> Acesso. Maio 2022.

KUDLACEK, S; PIETSCHMANN, F; BERNECKER, P. O impacto de um programa de dança sênior. **Revista de Med. Reabilitação**, v. 76, n. 6, p. 477-481, 2007.

LAUTENSCHLAGER, N. T. et al. A atividade física pode melhorar a saúde mental dos idosos? **Anais do Hospital Geral de Psiquiatria**, v. 3, n. 12, p. 1-5, 2004. Acesso. Nov. 2021.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 3, n. 1, p. 64-71, jan./jun. 2006. Acesso. Nov. 2021.

LIMA, Nadja Rocha; DE FREITAS CAMILO, Bruno. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019. Disponível <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3531> Acesso. Maio 2022.

MATSUDO, S. M.; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física em Saúde**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000. Acesso. Nov. 2021.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a**

**incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto completo – enferm., Florianópolis, v.17, n.4, Dec. 2008. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 20 abril. 2022.

MELLO, M. T.; TUFIK, S. **Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

NADOLNY, Aline Miotto et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 554-574, 2020. Disponível <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/v6XTn9h3znR48wkPh9XQYjn/abstract/?lang=pt> Acesso, março de 2022.

NANNI, D. **Dança Educação** – Princípios, métodos e técnicas. 5ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAUDE. **Envelhecimento ativo:** uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2017.

POLIT DF, Beck CT. **Usando pesquisa baseada em evidências:** Fundamentos da pesquisa integrativa, Métodos, avaliação e utilização. Ed. Filadélfia, São Paulo, 2006.

PETO, A. C. Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência. **Revista Latino América de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 8, n. 6, p. 35-39, dezembro 2000. Acesso. Nov. 2021.

PUGGARD, L. Condicionamento físico em idosos. **Journal Med. e Ciências do Esporte**, v. 4, p. 47-56, 2007. Acesso. Nov. 2021.

E. *et al.* Pedagogia da dança com idosos em um lar de idosos como fator de socialização, motivação e qualidade de vida. **WORD CONGRESS OF SPORT PSYCHOLOGY**, 10 th. 2001, Skiathos. Proceedings... Thessaloniki: Christodoulidi Publications, 2001. p. 160-16. Acesso. Nov, 2021.

NASCIMENTO, Simone Mattos do. **A oferta da dança sênior na atenção básica do município de Pirassununga/SP: “caminhos” favoráveis à sua implantação.** 2016. Disponível em <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/7930> Acesso. Maio 2022.

PESENTE, Tainá Samile; WISNIEWSKI, Miriam Salete Wilk. Dança sênior-efeitos

benéficos à qualidade de vida, à incidência de dor em idosas. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 20, p. 205-215, 2017. Disponível <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/47328>. Acesso. Junho 2022.

SALZER, J. **A expressão corporal**. Trad. J. D. Marchese. São Paulo: Difel, 2006.

SANTOS, Cynthia Grazielle Arruda et al. Dança Sênior como recurso Terapêutico Ocupacional em um grupo de Reumatologia: Relato de experiência Senior Dance as an Occupational Therapeutic resource in a Rheumatology group: Experience report. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 9, p. 87122-87132, 2021. Disponível <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/35462>. Acesso. Maio 2022.

SEVERO, C.; SANTOS, D. L.; DIAS, J. F. S. A influência da dança e da musicalidade nos estados de ânimo dos idosos. **Cadernos Adulto**, Santa Maria, n. 4, p. 35-42, 2000. Acesso. Nov. 2021

SILVA AFG, BERBEL AM. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Sci**. 2015;40(1):16-21. Disponível: <https://seer.ufm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/index> Maio 2022.

SILVA, Janine Barbosa; BRAZ, Melissa Medeiros. QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS QUE PRATICAM DANÇA EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA. Disponível [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO\\_EV136\\_MD4\\_SA5\\_ID2008\\_20102020201213.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD4_SA5_ID2008_20102020201213.pdf). Acesso. Junho 2022.

SILVA, Ronald Eugenio. **A dança sênior como alternativa para uma melhor resposta cognitiva e atenuante dos sintomas de depressão em idosas do projeto de extensão envelhecer com qualidade UFPE-Centro Acadêmico de Vitória**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível <https://attena.ufpe.br/handle/123456789/28949> Acesso. Maio 2022.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005.

TODARO, M. A. **Dança e envelhecimento**: conceitos, pesquisas e experiências. A Terceira Idade, São Paulo, v. 13, n. 24, p. 28-37, 2002.

VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula. **Influência de um programa sistematizado de dança sênior na cognição e na capacidade funcional de pessoas adultas e**

**idosas**. 2018. Disponível <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/154578> Acesso. Maio 2022.

VON HAEHLING LIMA, Daniele Gouvêa et al. Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. **RBPFX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 303-313, 2019.

Disponível <http://www.rbpfx.com.br/index.php/rbpfx/article/view/1702> . Acesso . Abril 2022.

ZIMERMAN, D. E.; OSÓRIO, L. C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: ArtMed, 1997.

ZIMERMAN, G. I. **Aspectos biopsicossociais**. Rio Grande do Sul: Artmed, 2000.





