



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

Isabela Vanessa Machado de Lima

**Impacto do exercício de dança em idosos com distúrbios depressivos: uma
revisão integrativa**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

Isabela Vanessa Machado de Lima

**Impacto do exercício de dança em idosos com distúrbios depressivos: uma
revisão integrativa**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Flávio Campos de
Morais.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2020

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4/2018

- L732i Lima, Isabela Vanessa Machado de.
Impacto do exercício de dança em idosos com distúrbios depressivos: uma revisão integrativa / Isabela Vanessa Machado de Lima- Vitória de Santo Antão, 2020.
31 folhas.
- Orientador: Flávio Campos de Moraes.
TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2020.
Inclui referências.
1. Dança para idosos. 2. Educação física para idosos. 3. Depressão em idosos. I. Moraes, Flávio Campos de (Orientador). II. Título.

793.30846 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-055/2020

ISABELA VANESSA MACHADO DE LIMA

**IMPACTO DO EXERCÍCIO DE DANÇA EM IDOSOS COM DISTÚRBIOS
DEPRESSIVOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 06/11/2020.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Ms.Flávio Campos de Moraes (orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr.Saulo Fernandes Melo de Oliveira (membro interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Ms. Anderson Apolônio da Silva Pedroza (membro externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho aos meus pais e minha irmã, por sua capacidade de acreditar em mim e investir em mim. Sempre serão grandes exemplos de dignidade e caráter para mim.

AGRADECIMENTOS

Primordialmente agradeço a Deus, por toda a perseverança que colocou no meu coração que me ajudou a lutar até o fim.

Aos meus pais, Ivanildo Antônio e Maria de Fátima, e a minha irmã Kelly Regina por todo o esforço investido na minha educação e pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações.

Ao meu orientador Flávio Campos de Moraes, que independentemente da intensa rotina de sua vida acadêmica aceitou me orientar neste trabalho. As suas valiosas indicações fizeram toda a diferença.

Agradeço aos meus amigos pelos conselhos, incentivo e puxões de orelha. Os momentos memoráveis, que vocês compartilharam comigo nessa etapa tão desafiadora da vida acadêmica, também fizeram toda a diferença.

.

RESUMO

O processo de envelhecimento acarreta mudanças na saúde da população, podendo ocasionar a depressão. Os medicamentos usados no tratamento da depressão, na maioria das vezes podem conter efeitos adversos, reduzindo a qualidade de vida dos idosos. A dança proporciona benefícios físicos e cognitivos a vida de seus praticantes, melhorando a qualidade de vida. Tendo como propósito avaliar os efeitos que o exercício de dança produz nos sintomas de depressão do segmento idoso, através de uma pesquisa de revisão bibliográfica. Após busca bibliográfica, encontrou-se 8 artigos que responderam o objetivo da pesquisa. Desses, 7 foram publicados no idioma inglês e apenas 1 em português. Em relação ao ano de publicação dos artigos, compreendidos entre 2016 - 2020. A coesão entre os relatos, independentemente da localização de onde o estudo foi realizado, mostra a dança como agente coadjuvante eficaz na redução dos sintomas depressivos. Entretanto, produções científicas ainda são incipientes e reitera-se a necessidade das mesmas.

Palavras-chave: Depressão. Idoso. Dança.

ABSTRACT

The aging process causes changes in the population's health, which can cause depression. The drugs used to treat depression, in most cases, can contain adverse effects, reducing the quality of life of the elderly. Dance provides physical and cognitive benefits to the lives of its practitioners, improving the quality of life. With the purpose of evaluating the effects, that dance exercise has on depression symptoms in the elderly segment, through a literature review research. After bibliographic search, 8 articles were found that answered the research objective. Of these, 7 were published in English and only 1 in Portuguese. Regarding the year of publication of the articles, between 2016 - 2020. The cohesion between the reports, regardless of the location where the study was conducted, shows dance as an effective supporting agent in reducing depressive symptoms. However, scientific productions are still incipient and their need is reiterated.

Keywords: Depression. Elderly. Dance.

LISTA DE ABREVIACES

DP- Doença de Parkinson.

OMS- Organização Mundial da Saúde.

OPAS- Organização Pan Americana da Saúde.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1 - Critérios de Inclusão e Exclusão, página 20.

Tabela 2 - Resumo e características dos artigos utilizados no presente estudo, página 21.

Figura 1 - Fluxograma dos artigos inicialmente encontrados a partir da chave de busca, página 20.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 Idosos.....	13
2.2 Depressão	14
2.3 Dança como terapia	14
3 OBJETIVOS.....	15
3.1 Objetivo Geral	15
3.2 Objetivos Específicos	15
4 ARTIGO	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS.....	31

1 INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo de forma rápida no mundo, dados confirmam que a proporção deste grupo quase dobrará entre os anos de 2015 e 2050. O aumento deste segmento da população ocasiona uma demanda na atenção à saúde e a qualidade de vida segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017). Os idosos na maioria das vezes sofrem negligências e abusos físicos, psicológicos e financeiro. Esses abusos podem desencadear ansiedade e depressão nesses indivíduos. O processo de envelhecimento também pode apresentar efeitos deletérios a saúde, que muitas vezes influencia de modo negativo o bem estar físico e psicossocial dos indivíduos, onde um modo de vida saudável pode atenuar esses efeitos. Nesse contexto, é necessário realizar pesquisas e ações que contribuam com a promoção de um estilo de vida saudável, que incentive a prática de atividades físicas prazerosas visando uma melhoria na vida social e autoestima dessas pessoas.

Segundo a Organização Pan Americana da Saúde (OPAS) a depressão é um transtorno mental comum que afeta cerca de 300 milhões de pessoas de todas as idades em todo o mundo. A depressão é a principal causa de inaptidão em todo o mundo e tem feito uma contribuição significativa para a carga global de doenças. Existem dois tipos de depressão: o Transtorno depressivo recorrente e o Transtorno afetivo bipolar. Que pode afetar a autoestima, transmitir sentimentos de inferioridade, tristeza e pessimismo. Influenciando no comportamento físico e mental da pessoa afetada.

Normalmente para o tratamento da depressão se faz o uso de medicamentos, onde os mesmos podem acarretar efeitos adversos a quem faz uso. É notório que o exercício físico proporciona diversos benefícios desde físicos á psicológicos e também é uma prática integrativa em saúde.

No Brasil, há cerca de 17 milhões de pessoas que possuem a doença, aproximadamente. Diante disso, uma boa parte da população busca realizar alguma atividade física que lhe dê prazer, proporcionando um bem-estar psicológico e físico, por isso destacamos a dança como uma ferramenta eficaz para alcançar seu objetivo.

A dança em níveis de exigência baixa/moderada pode promover uma melhor qualidade de vida aos idosos, reduzindo assim os sintomas depressivos dos mesmos e diminuindo a ocorrência de pensamentos suicidas ocasionados pelo agravamento dos sintomas depressivos (MELO *et al.*, 2018)

Diante disso, o presente trabalho de revisão tem o objetivo de mostrar os efeitos do exercício de dança nos sintomas de depressão do segmento idoso.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Idosos

Os aspectos de globalização favorecem o aumento da taxa de expectativa de vida, que vem crescendo gradativamente a cada ano, acometendo não só os países desenvolvidos, mas também os países subdesenvolvidos e emergentes. Esse aumento da população idosa traz oportunidades para esse público, tais como uma nova carreira, continuidade na educação, novos hobbies e novas experiências. Mas o fator principal é a saúde desses indivíduos, onde nem sempre a sociedade que estão inseridos está preparada para oferecer cuidados de saúde eficazes. É comum que no processo de envelhecimento tenha o surgimento de problemas de saúde mais complexos que ocasiona consequências físicas e psicológicas, logo é de extrema importância que a população busque um estilo de vida saudável contribuindo assim para um envelhecimento sadio. (OPAS, 2018).

Em decorrência desse aumento no número de idosos, está adstrito o aumento das doenças crônicas degenerativas, ocasionando alteração no perfil epidemiológico e conseqüentemente sobrecarga nos gastos com saúde pública (MONTEIRO *et al.*, 2020).

No Brasil as principais causas de internações entre os idosos são as quedas, onde esta é uma das principais causas de mortes nessa população, as quedas podem acarretar a perda da autonomia e dependência de terceiros nessa população. Essas consequências provocam adversidades na saúde pública (ABREU *et al.*, 2018).

Lesões ou doenças que danificam o cérebro como o Alzheimer ou acidente vascular cerebral, pode desencadear a demência. Acarretando cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo, a demência afeta a função cognitiva (diminui além do esperado para o envelhecimento normal) e pode ser progressiva ou crônica. Ela interfere na memória, pensamento, orientação, compreensão, capacidade de aprendizagem, linguagem e julgamento. A deterioração da função cognitiva aflige o controle emocional, comportamento social ou motivação (OPAS, 2018).

2.2 Depressão

Conhecida por ser um transtorno mental comum, a depressão afeta cerca de mais de 264 milhões de pessoa em todo mundo. A depressão pode induzir a baixa autoestima, transmitir sentimentos de inferioridade, incapacidade, tristeza e pessimismo. Influenciando no comportamento físico e mental da pessoa afetada. As mulheres são as mais acometidas em comparação com os homens, onde o seu agravamento pode ocasionar o suicídio. A mesma apresenta dois tipos: o Transtorno depressivo recorrente e o Transtorno afetivo bipolar. (OMS, 2020).

A depressão é constante no processo de envelhecimento, na proporção que a idade aumenta a autoestima reduz e aumentando os níveis depressivos. Nos idosos a depressão pode ser genética ou se relacionar com fatores externos, tais como: inatividade, comorbidades, abandono e perda de algum familiar próximo. Esses fatores influenciam negativamente a qualidade de vida dos idosos (TEIXEIRA *et al.*, 2016).

2.3 Dança como terapia

Estudos comprovam que quando se refere a atividade física, a dança tem uma grande eficácia nos requisitos de qualidade de vida, aumento no bem estar físico e psicológico de seus praticantes. Também há correlação do exercício de dança com a autonomia e prevenção de quedas quando se trata do público idoso, onde também proporciona um ambiente repleto de interações sociais. Auxiliando dessa forma o retardamento dos efeitos prejudiciais do envelhecimento. (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Como exercício físico, a dança pode ajudar a melhorar a saúde física e psicológica, pois além das mudanças físicas, esse método também pode trazer mudanças emocionais e sociais positivas, melhorando assim a qualidade de vida, reduzindo o estresse e aumentando a concentração. Além do mais pode ser uma atividade relevante para prevenção ou controle da depressão (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Avaliar os efeitos que o exercício de dança produz nos sintomas de depressão do segmento idoso, considerando o tipo de dança, através de uma pesquisa de revisão bibliográfica.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar em bases de dados digitais, estudos que apresentam a dança como alternativa para atenuar a depressão em idosos;
- Analisar os efeitos do exercício de dança nos sintomas de depressão em idosos;
- Ponderar o tipo de dança com os efeitos desta terapêutica nos sintomas de depressão em idosos;

4 ARTIGO

O exercício de dança atenua os sintomas depressivos em idosos? Uma revisão integrativa.

Isabela Vanessa Machado de Lima; Flávio Campos de Moraes

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO, VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE, BRASIL.

Revista Motrivivencia <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia>

Resumo

O envelhecimento pode apresentar efeitos deletérios a saúde, podendo desencadear a depressão. Os tratamentos medicamentosos da depressão podem trazer efeitos adversos afetam a qualidade de vida do idoso. A dança auxilia na qualidade de vida de seus praticantes em ênfase nos aspectos físicos e psicológicos. Tendo como objetivo avaliar os efeitos que o exercício de dança produz nos sintomas de depressão do segmento idoso, através de uma pesquisa de revisão bibliográfica. Após busca bibliográfica, foram encontrados 8 artigos que responderam o objetivo da pesquisa. Desses, 7 foram publicados no idioma inglês e apenas 1 em português. Em relação ao ano de publicação dos artigos, compreendidos entre 2016 - 2020. A coesão entre os relatos, independentemente da localização de onde o estudo foi realizado, mostra a dança como agente coadjuvante eficaz na redução dos sintomas depressivos em idosos. Todavia, produções científicas ainda são incipientes e reitera-se a necessidade das mesmas.

Palavras-chave: Depressão; Idoso; Dança

Abstract

Aging can have deleterious health effects and can trigger depression. Drug treatments of depression can have adverse effects affecting the quality of life of the elderly. Dance helps in the quality of life of its practitioners with an emphasis on physical and psychological aspects. Aiming to evaluate the effects that dance exercise produces on depression symptoms of the elderly segment, through a literature review research. After bibliographic search, 8 articles were found that answered the research objective. Of these, 7 were published in English and only 1 in Portuguese. Regarding the year of publication of the articles, between 2016 - 2020. The cohesion between the reports, regardless of the location where the study was conducted, shows dance as an effective supporting agent in reducing depressive symptoms in the elderly. However, scientific productions are still incipient and their need is reiterated.

Keywords: Depression; Elderly; Dance

Introdução

O envelhecimento é um processo ativo e gradual que ocasiona várias transformações cognitivas, tais quais como perda de memória, redução da capacidade de concentração, sentimento de inutilidade e baixa autoestima. Esses acontecimentos geralmente contribuem para o aparecimento de sintomas depressivos em idosos. (TEIXEIRA *et al.*,2016).

Segundo a Organização Pan Americana da Saúde (OPAS) a depressão é um transtorno mental comum que afeta cerca de 300 milhões de pessoas de todas as idades em todo o mundo. A depressão é a principal causa de inaptidão em todo o mundo e tem feito uma contribuição significativa para a carga global de doenças. Existem dois tipos de depressão: Transtorno depressivo recorrente e Transtorno afetivo bipolar. Que pode afetar a autoestima, transmitir sentimentos de inferioridade, tristeza e pessimismo. Influenciando no comportamento físico e mental da pessoa afetada.

Normalmente para o tratamento da depressão se faz o uso de medicamentos, onde os mesmos podem acarretar efeitos adversos a quem faz uso. Medidas não farmacológicas. É notório que o exercício físico proporciona diversos benefícios desde físicos á psicológicos, e também é uma prática integrativa em saúde.

A dança em níveis de exigência baixa/moderada pode promover uma melhor qualidade de vida aos idosos, reduzindo assim os sintomas depressivos dos mesmos e diminuindo a ocorrência de pensamentos suicidas ocasionados pelo agravamento dos sintomas depressivos (MELO, Cristina Carvalho de *et al.*,2018).

O fortalecimento da prática de atividade física em todas fases da vida é imprescindível para melhora da qualidade de vida, principalmente no envelhecimento onde é comum o surgimento de complicações de saúde.

Diante disto, pretende-se com este estudo avaliar os efeitos da dança nos sintomas de depressão em idosos, considerando o tipo de dança praticada.

Objetivos

Objetivo Geral:

Avaliar os efeitos que o exercício de dança produz nos sintomas de depressão do segmento idoso, considerando o tipo de dança, através da identificação de estudos sobre o tema disponíveis em bases de dados digitais.

Objetivos Específicos:

- Identificar estudos que mencionam a dança como atenuante dos sintomas depressivos em idosos;
- Avaliar os efeitos da dança nos sintomas depressivos em idosos;
- Relacionar os tipos de dança e os seus benefícios.

Material e Método

O presente estudo, trata-se de uma revisão integrativa de literatura com coleta de dados realizada a partir de fontes secundárias, através de levantamento bibliográfico. Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: MEDLINE, LILACS, IBECs.

Caracterizada como uma ferramenta da Prática Baseada em Evidências (PBE), a revisão integrativa de literatura é um método que sintetiza o conhecimento, com ampla abordagem metodológica, gerando um cenário consistente para o entendimento de teorias e problemas de saúde relevantes. (Souza, Silva, & Carvalho, 2010)

Utilizou-se o formulário validado (Ursi, 2006) para a coleta dos dados dos artigos, onde este integra: a identidade do artigo original, Características metodológicas da pesquisa, avaliação Métodos rigorosos, intervenções e Resultados encontrados.

A primeira etapa da metodologia foi caracterizada pela busca de artigos nas bases de dados, utilizando os seguintes descritores nos idiomas português e inglês: Depression; Elderly; Dance.

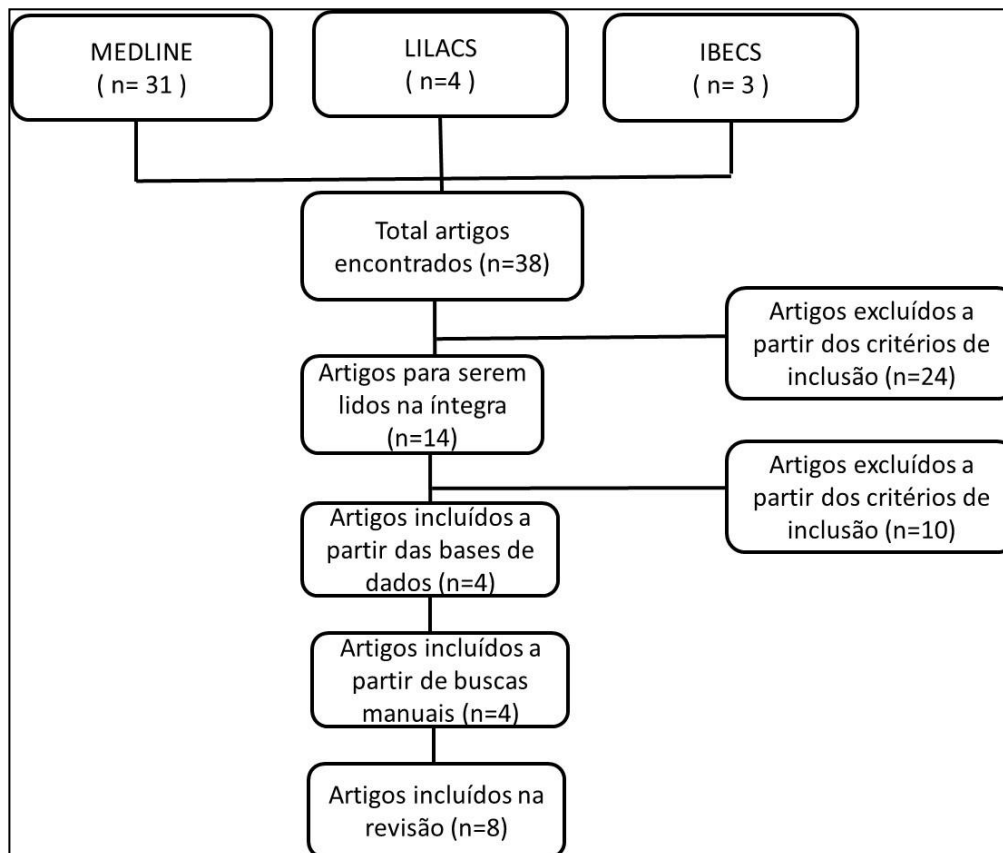
Posteriormente, foram aplicados filtros segundo as determinações dos critérios de inclusão, a saber: artigos publicados em português, inglês e espanhol; com texto disponível na íntegra; artigos indexados nos anos de 2016-2020; idosos com a idade a partir de 60 anos. Os critérios de inclusão e exclusão estão apresentados na Tabela 1.

Foram excluídos os artigos duplicados nas bases de dados; artigos de revisão; artigos de opinião; literatura cinza; artigos com conteúdo indisponível virtualmente ou que não possuíse todos os critérios de inclusão. Realizou-se buscas manuais adicionais para compor a amostra de estudos.

A amostra do estudo foi composta por 8 artigos. Os trabalhos foram comparados e agrupados por similaridade de conteúdo, sob forma de categorias empíricas, sendo construídas categorias para análise, assim especificadas.

Tabela 1 - Critérios de Inclusão e Exclusão.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO
IDIOMA (português, inglês e espanhol)	ARTIGOS DE REVISÃO
ANO DE PUBLICAÇÃO (2016 a 2020)	ARTIGOS DE OPINIÃO
TEXTO DISPONÍVEL NA ÍNTEGRA	LITERATURA CINZA
POPULAÇÃO IDOSA (ACIMA DE 60 ANOS)	

Figura 1 - Fluxograma dos artigos inicialmente encontrados a partir da chave de busca.

Resultados e Discussão

Diante das buscas realizadas, 4 artigos foram captados em bases de dados e 4 estudos captados através de buscas adicionais. No total, 8 artigos compuseram a amostra para a realização desse trabalho. Desses, 7 foram publicados no idioma inglês e apenas 1 em português. Em relação ao ano de publicação dos artigos, compreendidos entre 2016(n=2), 2017(n=4) e 2020(n=2).

Tabela 2. Resumo e características dos artigos utilizados no presente estudo.

Autor, local e ano de publicação	Tipo de estudo	Objetivo	Idade da população do estudo	Instrumento para mensuração da depressão	Tipo de dança	Tempo da prática/Frequência	Resultados
Adam, Dina <i>et al.</i> 2016. Península da Malásia, Malásia.	Quase experimental.	Explorar a eficácia de uma intervenção combinada de dança e relaxamento, em comparação com o relaxamento sozinho, na redução dos níveis de ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida (QV) e função cognitiva em idosos com deficiência cognitiva.	70 a 88 anos.	Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.	Dança pouco-poco.	Duração de seis semanas, com duas aulas semanais de 60 minutos.	Indivíduos no grupo de intervenção relatando níveis normais de depressão após seis semanas da intervenção;
Britten, L., Addington, C. & Astill, S. 2017. Leeds, Inglaterra.	Intervenção não controlado "pré-pós".	Investigar a viabilidade e o impacto de um programa de dança contemporânea de 8 semanas em fatores de risco físicos (estado de atividade física, mobilidade, comportamento sedentário) e psicossociais (estado depressivo,	60 a 85 anos.	Escala de Depressão Geriátrica.	Dança contemporânea.	Duração de oito semanas, com duas aulas semanais de 45 minutos.	Diminuições estatisticamente significativas na média da Escala de Depressão Geriátrica ($p < 0,05$) e na pontuação do medo de cair ($p < 0,005$) foram anotadas.

		medo de cair) modificáveis para quedas.					
Melo <i>et al.</i> 2017. Minas Gerais, Brasil.	Estatística descritiva em frequência e percentual.	Investigar os fatores psicológicos e emocionais de idosos praticantes de dança de salão.	60 a 80 anos.	Inventário de Depressão de Beck.	Dança de salão.	Duração de doze semanas, com três aulas semanais de 60 minutos	Houve uma diferença significativa entre os escores de depressão e o tempo de prática regular de dança de salão de idosos que praticam a dança de salão há mais tempo (acima de 84 meses).
GOUVÊA JAG <i>et al.</i> 2017. Paraná, Brasil.	Pré- experimental e pós-teste.	Verificar os efeitos da Dança Sênior sobre os parâmetros cognitivos, motores e na qualidade de vida de idosos.	60 a 89 anos.	Inventário de Depressão de Beck.	Dança Sênior.	Duração de doze semanas, com três aulas semanais de 45 minutos	A intervenção apresentou melhores escores na maioria das variáveis, com resultados significativos apenas para a ansiedade classificada como estado emocional temporário.
OLIVEIRA, Daniel Vicentini de <i>et al.</i> 2017. Paraná, Brasil.	Quantitativa e qualitativa.	Investigar os fatores psicológicos e emocionais de idosos que praticavam dança de salão.	60 a 80 anos.	Escala de Depressão Geriátrica.	Dança de salão.	Duas vezes por semana, ao menos 5 anos.	A maioria dos idosos não tinha suspeita de sofrer de ansiedade ou depressão.
Overdorf V, Kollia B, Makarec K, Alleva Szeles C. 2016. Nova Jersey, Estados Unidos.	Ensaio clínico randomizado	Examinar a relação entre atividade física e sintomas depressivos em mulheres idosas saudáveis, primeiro no âmbito de programas de exercícios e, em segundo lugar, por meio do impacto de uma intervenção.	70 a 84 anos.	Inventário de Depressão de Beck.	Dança em linha.	Duração de seis semanas, com três aulas semanais de 60 minutos	Aqueles que participaram de uma intervenção de dança linear tiveram pontuações significativamente mais baixas no Inventário de Depressão de Beck após a intervenção.
Rainbow TH Ho <i>et al.</i>	Ensaio clínico randomizado.	Examinar os efeitos psicofisiológicos	79 a 80 anos.	Escala de Depressão	Terapia Dança e Movimento	Duração de doze meses, com duas	O grupo terapia do movimento de dança mostrou

2020. Hong Kong, China.		da terapia do movimento de dança (DMT) e do exercício físico para idosos com demência.		Geriátrica.		aulas semanais de 60 minutos.	diminuições significativas na depressão, solidão e humor negativo e melhor funcionamento diário e declive de cortisol diurno.
TILLMANN, Ana Cristina <i>et al.</i> 2020. Santa Catarina, Brasil.	Estudo clínico não randomizado.	Analisar a influência do samba brasileiro nos sintomas não motores da Doença de Parkinson, segundo os subtipos tremor dominante, distúrbio postural e instabilidade de marcha.	69 a 78 anos.	Inventário de Depressão de Beck.	Samba brasileiro.	Duração de doze semanas, com duas aulas semanais de 60 minutos.	Após doze semanas de intervenção, observou-se que o Grupo Experimental apresentou melhora nos escores de todos os testes.

Nos estudos que foram selecionados para este trabalho, observou-se que a faixa etária dos indivíduos variou de 60 a 89 anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o indivíduo é considerado idoso de acordo com a classificação socioeconômica de cada país. Onde os países em desenvolvimento é adotado mais de 60 anos como referência, e nos países desenvolvidos se estende para 65 anos. (WHO, 2002). Entretanto, o envelhecimento não está associado exclusivamente a idade cronológica, tendo em vista que as mudanças desta fase da vida não são lineares e consistentes em todas os indivíduos. (OMS, 2018)

Para avaliar os efeitos das intervenções foi utilizado para a mensuração da depressão a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão, Escala de Depressão Geriátrica e o Inventário de Depressão de Beck. Onde este último foi o que prevaleceu nos estudos, e é caracterizado com 21 questões que aborda sintomas e atitudes, apresenta 4 afirmações com escores de 0 a 3. Vale ressaltar que o Inventário de Depressão de Beck não dá o diagnóstico de depressão e sim indícios de sintomas depressivos. (OVERDORF *et al.* 2016).

Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão consiste em 14 questões projetadas para avaliar a presença de ansiedade e depressão geral. Contando com uma

pontuação total de 21, uma pontuação de <7 é considerada normal, o limite é 8-10 e uma anormalidade ≥ 11 (CASTRO *et al.*, 2006).

Já a Escala de Depressão Geriátrica é composta por 15 questões com respostas sim ou não, de fácil aplicação, com variação de pontuação de 0 a 15, onde tem como referência ≥ 5 pontos para determinar se há sintomas depressivos em idosos (PARADELA *et al.*, 2005).

Tipicamente os homens são mais propensos a realização de atividades físicas do que as mulheres, as mulheres tendem a ficar ainda inativas no processo de envelhecimento. Overdorf, Virginia *et al.* (2016). Porém através dos estudos analisados foi notório que as mulheres são mais adeptas a atividades que envolvam dança. É o que mostra o estudo de Britten, L. *et al.* (2017) onde o estudo teve a aderência quase exclusiva de mulheres ($n=37$), contendo apenas um homem ($n=1$).

Os tipos de danças que os estudos abordaram vão desde danças típicas como o caso do poco-poco, dança tradicional da indonésia, até a dança contemporânea onde esta se mostrou eficaz para reduzir os riscos físicos e psicossociais de cair.

Em relação a dança de salão que foi abordada nos trabalhos de Melo *et al.* (2017) e Oliveira, *et al.* (2017), se mostrou uma atividade empolgante para quem pratica, por ter uma grande interação social e vivências que contribuem para uma melhor qualidade de vida, encorajando assim a permanência de seus praticantes. Podendo ser relacionada como tratamento não farmacológico da depressão.

Com influência de ritmos africanos, o samba brasileiro é internacionalmente conhecido e pode ser dançado individualmente ou em casal. Possui um ritmo empolgante que proporciona movimentos espontâneos de todo o corpo (BRAGA *et al.*, 2015).

A dança contemporânea é caracterizada pela expressão, improvisação ou interpretação da música e sentimentos dos seus praticantes através de movimentos corporais, podendo ser feita em grupo ou individualmente (Britten, L. *et al.* 2017).

Criada a partir de canções folclóricas, originalmente a Dança sênior era realizada em roda visando as capacidades funcionais e necessidades dos idosos. Atualmente

é realizada com movimentação das articulações, auxilia no equilíbrio corpo e mente, postura, marcha e alongamento. O uso da música ajuda a memorizar o movimento, despertando o ritmo da interação social e melhorando as atividades da vida diária (GOUVÊA, *et al.* 2017).

No estudo de Overdorf, *et al.* (2016) os participantes foram submetidos a aulas de dança em linha, que se caracteriza por seus participantes ficarem organizados em linhas e reproduzindo os mesmos movimentos.

A Terapia Dança e Movimento se define como uma mediação entre mente e corpo que soma elementos físicos do exercício e componentes da terapia psicossocial. Estimula diferentes áreas cerebrais relacionadas à memória, funções executivas e habilidades motoras (Rainbow *et al.*, 2020).

Estudos comprovaram que os benefícios de atenuação dos sintomas depressivos em idosos também está relacionado ao tempo de prática de dança. Onde no estudo de Oliveira *et al.* (2017), boa parte dos idosos que praticavam dança de salão no mínimo há cinco anos, não apresentavam ansiedade e depressão, onde essas se relacionam com a satisfação com a vida.

Em relação ao estudo de Melo *et al.* (2017) foi analisado que os idosos que praticavam dança de salão por mais de 84 meses, tiveram menores escores de depressão em relação aos que estavam iniciando. Porém, averiguou-se no mesmo estudo, que mesmo com a prática regular da dança, ainda sim houve idosos com sintomas depressivos. Na qual esses estavam relacionados com fatores externos, como por exemplo: estar passando por alguma situação trágica, comorbidades e estar profissionalmente inativo. No entanto a dança pode ser um meio não farmacológico auxiliar no tratamento da depressão, pois a mesma atua na promoção de uma melhor qualidade de vida, reduzindo os indícios depressivos em idosos.

De acordo com Malko *et al.* (2020), a Doença de Parkinson (DP) é definida como uma doença inflamatória crônica que acarreta danos a mielina no Sistema Nervoso Central, apresenta alguns sintomas como: perda de equilíbrio, falta de coordenação, fadiga e fraqueza muscular. Esses sintomas podem prejudicar o dia a dia das pessoas que apresentam essa doença. O samba no trabalho realizado por Tillma *et al.* (2020) proporcionou aos indivíduos com DP, com características de tremor

dominante, redução dos sintomas depressivos e fadiga. O estímulo musical proporcionado pela dança ativou áreas cerebrais que tinham sido reduzidas por causa do avanço da doença resultando na melhora do comportamento cognitivo dos pacientes.

As quedas são consideradas a sexta causa de mortes relacionadas a lesões acidentais e não acidentais na população idosa (PAULA *et al.*, 2020). Foi observado no programa de dança contemporânea que além de promover os benefícios já mencionados, também promoveu um melhor equilíbrio aos idosos, reduzindo assim o risco de quedas, comumente nesse público (BRITTEN *et al.*, 2017).

No estudo de Rainbow *et al.* (2020) a Terapia Dança e Movimento apresentou uma redução contínua nos níveis de cortisol em idosos, visto que altos níveis de cortisol se relaciona com o avanço mais rápido da demência. O comprometimento cognitivo também está correlacionado com a demência no processo de envelhecimento, e é mais comumente em pessoas com ansiedade e depressão. Achados de Adam *et al.* (2016) comprovou a eficácia da dança combinada com exercícios de relaxamento na melhora da cognição dos participantes e consequentemente redução dos sintomas depressivos e de ansiedade.

Pouca interação social pode desencadear depressão nos idosos. Foi verificado que as idosas que participaram da intervenção em grupo com dança de linha se mantiveram mais ativas em relação aos idosos que praticaram exercícios sozinhos. Um estilo de vida mais ativo garante uma melhor qualidade de vida, saúde e bem estar físico-mental, reduzindo assim os sintomas depressivos no processo de envelhecimento (OVERDORF *et al.* 2016).

O déficit cognitivo se relaciona intimamente com a redução da mobilidade, desorientação espacial e a degradação das funções executivas. A Dança Sênior através das coreografias adaptadas se mostrou eficaz no auxílio das habilidades funcionais e cognitivas dos praticantes. Favorecendo a estabilidade corporal, diminuição do enrijecimento articular, redução da ansiedade e melhora da autoestima dos participantes (GOUVÊA *et al.*, 2017).

Conclusão

Diante de todos os aspectos analisados, é evidente que a dança contribui para uma melhor qualidade de vida, em ênfase na saúde mental, promoção e prevenção na saúde geral dos idosos. Na qual a dança pode ser usada como medida preventiva da depressão no processo de envelhecimento e também coadjuvante no tratamento da mesma, além de ser uma medida não farmacológica e barata em relação a tratamentos medicamentosos relativamente caros.

Referências

ADAM D, Ramli A, Shahar S. Eficácia de uma dança combinada e intervenção de relaxamento na redução da ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida entre os idosos com deficiência cognitiva. **Sultan Qaboos Univ Med J**. Fev. 2016; 16 (1): e47-53. doi: 10.18295 / squmj.2016.16.01.009. Epub 2 de fevereiro de 2016.

BRAGA, Helena de Oliveira *et al*. The brasilian samba protocol for cardiac rehabilitation. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 5, p. 395-399, 2015.

BRITTEN, L., Addington, C. & Astill, S. Dancing in time: viabilidade e aceitabilidade de um programa de dança contemporânea para modificar os fatores de risco de quedas em idosos residentes na comunidade. **BMC Geriatr** 17, 83 (2017).

CASTRO, Martha Moreira Cavalcante *et al*. Validade da escala hospitalar de ansiedade e depressão em pacientes com dor crônica. **Rev. Bras. Anesthesiol**. Campinas, v. 56, n. 5, p. 470-477, Oct. 2006 .

GOUVEA, José Alípio Garcia *et al*. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. **Rev. Rene**, Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 51-58, fev. 2017.

MALKO, R. DE C. N.; BRANCO, M. W.; SILVA, A. Z. DA; YAMAGUCHI, B.; ISRAEL, V. L. Análise de desvios posturais em indivíduos com Doença de Parkinson avaliados pela fotogrametria. **Revista Neurociências**, v. 28, p. 1-14, 21 jul. 2020.

MELO, Cristina Carvalho de *et al*. A Influência doTempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, n. 4, p. 0067-73, 2018.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al*. Investigação dos fatores emocionais e psicológicos de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Rev.**

bras. geriatr. gerontol. , Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, pág. 797-804, dezembro de 2017.

Organização Mundial da Saúde. (2002, abril). **Envelhecimento ativo: um marco político**. Retirado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>.

Organização Pan Americana de Saúde (2018, março). **Folha Informativa-Depressão**. Retirado de https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095.

OVERDORF, Virginia *et al.* “A relação entre atividade física e sintomas depressivos em mulheres idosas saudáveis.” **Gerontologia e medicina geriátrica vol. 2**. 11 de fevereiro de 2016, doi: 10.

PARADELA, Emylucy Martins Paiva; LOURENCO, Roberto Alves; VERAS, Renato Peixoto. Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 6, p. 918-923, Dec. 2005 .

PAULA, Jully Greyce Freitas de *et al.* Correlação entre independência funcional e risco de quedas em idosos de três instituições de longa permanência. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 54, e3601, 2020.

RAINBOW TH Ho, PhD, Ted CT Fong, MPhil, Wai Chi Chan, MD, Joseph SK Kwan, MD, Patrick KC Chiu, MD, Joshua CY Yau, BA, Linda CW Lam, MD, Efeitos psicofisiológicos da terapia de movimento e dança física Exercício em adultos mais velhos com demência leve: um ensaio clínico randomizado, **The Journals of Gerontology: Series B**, Volume 75, Issue 3, March 2020, Pages 560–570.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010 .

TEIXEIRA, Carla M. *et al.* Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.

TILLMANN, Ana Cristina *et al.* O IMPACTO DO SAMBA BRASILEIRO NA DOENÇA DE PARKINSON: ANÁLISE PELOS SUBTIPOS DA DOENÇA. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 1, pág. 25-29, fevereiro de 2020.

URSI, Elizabeth Silva; GAVAO, Cristina Maria. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 1, p. 124-131, Feb. 2006 .

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão atendeu as expectativas esperadas, mostrou que a dança além de atenuar os efeitos depressivos em idosos, pode prevenir o aparecimento da mesma. A dança também se mostrou eficiente, por exemplo no equilíbrio e mobilidade articular, auxiliando na funcionalidade das atividades diárias, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos. Vale ressaltar que para uma melhor atenção à saúde dos idosos é necessário uma intervenção multiprofissional, onde a dança é uma ótima opção de exercício físico para este público. Todavia, a pesquisa mostra que produções científicas ainda são incipientes e reitera-se a necessidade de mais pesquisas na área.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Débora Regina de Oliveira Moura *et al.* Internação e mortalidade por quedas em idosos no Brasil: análise de tendência. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1131-1141, Apr. 2018 .
- ADAM, D.; RAMLI, A.; SHAHAR, S. Eficácia de uma dança combinada e intervenção de relaxamento na redução da ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida entre os idosos com deficiência cognitiva. **Sultan Qaboos Univ Med J.**, Al Khoudh, v. 16, n. 1, p. e47-53, fev. 2016. doi: 10.18295 / squmj.2016.16.01.009.
- BRAGA, Helena de Oliveira *et al.* The brasilian samba protocol for cardiac rehabilitation. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 5, p. 395-399, 2015.
- BRITTEN, L.; ADDINGTON, C.; ASTILL, S. Dancing in time: viabilidade e aceitabilidade de um programa de dança contemporânea para modificar os fatores de risco de quedas em idosos residentes na comunidade. **BMC Geriatr**, Londres, v. 17, n. 83, p.1-12, 2017.
- CASTRO, Martha Moreira Cavalcante *et al.* Validade da escala hospitalar de ansiedade e depressão em pacientes com dor crônica. **Rev. Bras. Anesthesiol.** Campinas, v. 56, n. 5, p. 470-477, out. 2006.
- GOUVEA, José Alípio Garcia *et al.* Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. **Rev. Rene**, Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 51-58, fev. 2017.
- MELO, Cristina Carvalho de *et al.* A Influência doTempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Revista de Psicología del Deporte**, Palma de Mallorca, v. 27, n. 4, p. 0067-73, 2018.
- MONTEIRO, Isabel Oliveira *et al.* A saúde do idoso na graduação em fisioterapia no Brasil: um estudo transversal. **Fisioter. Pesqui.** São Paulo, v. 27, n. 1, p. 93-99, Jan. 2020 .
- OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Investigação dos fatores emocionais e psicológicos de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 797-804, dez. 2017.
- OLIVEIRA, Maria Polyana Silva *et al.* Dança e saúde: Discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, Belém, v. 1, n. 2, p. 35-43, marc. 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: um marco político. Genebra: OMS, abr. 2002. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>. Acesso em: 24 agos. 2020.

_____. **Mental health of older adults**. Genebra: OMS, 17 dez. 2017. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Acesso em: 05 setem. 2020.

_____. **Redação/Detalhe das fichas técnicas/Depressão**. Genebra: OMS, 30 jan. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 05 setem. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. **Folha informativa: envelhecimento e saúde**. Washington: OPAS, fev. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820. Acesso em: 08 setem. 2020.

_____. **Folha Informativa: Depressão**. Washington: OPAS, mar. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acesso em: 08 setem. 2020.

OVERDORF, Virginia *et al.* A relação entre atividade física e sintomas depressivos em mulheres idosas saudáveis. **Gerontologia e medicina geriátrica**, Thousand Oaks, v. 2, p. 1–8, 11 fev. 2016.

PARADELA, Emylucy Martins Paiva; LOURENCO, Roberto Alves; VERAS, Renato Peixoto. Validação da escala de depressão geriátrica em um ambulatório geral. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 6, p. 918-923, dez. 2005.

PAULA, Jully Greyce Freitas de *et al.* Correlação entre independência funcional e risco de quedas em idosos de três instituições de longa permanência. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 54, p. e3601, 2020.

RAINBOW, T. H. *et al.* Efeitos psicofisiológicos da terapia de movimento e dança física Exercício em adultos mais velhos com demência leve: um ensaio clínico randomizado. **The Journals of Gerontology: Series B**, Cary, v. 75, n. 3, p. 560–570, mar. 2020.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.

TEIXEIRA, Carla M. *et al.* Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del deporte**, Murcia, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.

TILLMANN, Ana Cristina *et al.* O impacto do samba brasileiro na doença de parkinson: análise pelos subtipos da doença. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 25-29, fev. 2020.

URSI, Elizabeth Silva; GAVAO, Cristina Maria. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 1, p. 124-131, fev. 2006.