



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**LUANNA THAYNÁ DA SILVA BRAINER**

**A EFICIÊNCIA DA RESPOSTA ATENUANTE DA DEPRESSÃO EM IDOSOS  
ATRAVÉS DA DANÇA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2021**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUANNA THAYNÁ DA SILVA BRAINER**

**A EFICIÊNCIA DA RESPOSTA ATENUANTE DA DEPRESSÃO EM IDOSOS  
ATRAVÉS DA DANÇA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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

Orientador: Flávio Campos de Moraes

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2021**

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

B814e Brainer, Luanna Thayná da Silva.  
A eficiência da resposta atenuante da depressão em idosos através da dança: uma revisão bibliográfica / Luanna Thayná da Silva Brainer. - Vitória de Santo Antão, 2021.  
24 folhas.

Orientador: Flávio Campos de Moraes.  
TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2021.  
Inclui referências.

1. Educação física para idosos. 2. Dança para idosos. 3. Depressão em idosos. I. Moraes, Flávio Campos de (Orientador). II. Título.

793.30846 CDD (23.ed.) BIBCAV/UFPE - 082/2021

LUANNA THAYNÁ DA SILVA BRAINER

**A EFICIÊNCIA DA RESPOSTA ATENUANTE DA DEPRESSÃO EM IDOSOS  
ATRAVÉS DA DANÇA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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

**Aprovado em:** 13/08/2021

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº. Me. Flávio Campos de Moraes  
(Orientador - Membro interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profª. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto  
(Membro interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profº. Me. Anderson Apolonio da Silva Pedroza  
(Membro externo)  
Secretaria de Turismo, Cultura, Esportes e Lazer de Gravatá

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse Trabalho de Conclusão de Curso a minha mãe Marinalva Maria da Silva, minha avó Marilene Maria dos Santos (em memória), minha bisavó Josefa Maria da Conceição (em memória) e a todos os participantes do projeto Envelhecer com qualidade UFPE-CAV coordenado pelo docente Flávio Campos de Moraes.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

EDG - Escala de Depressão Geriátrica

IAFG - Índice de Aptidão Funcional Geral

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ILPIs - Instituições de Longa Permanência para Idosos

OMS - Organização Mundial da Saúde

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1. Desenvolvimento da seleção das publicações para a revisão.

Quadro 2. Resumo das pesquisas apresentadas.

## RESUMO

O ritmo do envelhecimento populacional tem sido rápido e constante, decorrente da queda da fecundidade e do aumento da longevidade, sendo um processo natural e inerente ao ser humano que envolve alterações fisiológicas, funcionais e neurológicas. A depressão impacta negativamente no bem-estar e na qualidade de vida do idoso, tornando-se o problema de saúde mental mais comum e uma das maiores causas de alterações emocionais e sociais. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura acerca da prática da dança como sendo um fator eficaz na resposta atenuante dos sintomas de depressão em idosos. Foram selecionadas 10 publicações nacionais nas bases SciELO, Google Acadêmico e Bireme dos anos de 2012 a 2020. Após as buscas examinadas nas revisões, os resultados mostraram que a prática de atividade física é altamente recomendada para minimizar esses problemas, tornando a dança um dos hábitos mais benéficos para essa população, por proporcionar um ambiente de socialização e descontração no qual eles interagem com os outros praticantes deixando de lado muitos desses problemas, colaborando dessa maneira para uma melhor qualidade de vida. Portanto, evidenciou-se na literatura que a necessidade da prática da dança é fundamental para atenuar os sintomas de depressão nos idosos.

Palavras-chave: dança; exercício físico; qualidade de vida; depressão; sintomas depressivos; idosos; terceira idade.

## **ABSTRACT**

The pace of population aging has been fast and constant, resulting from the drop in fertility and increased longevity, being a natural and inherent process to human beings that involves physiological, functional and neurological changes. Depression negatively impacts the well-being and quality of life of the elderly, becoming the most common mental health problem and one of the biggest causes of emotional and social changes. Thus, this study aims to review the literature on dance practice as an effective factor in the mitigating response of symptoms of depression in the elderly. 10 national publications were selected in the SciELO, Google Academic and Bireme databases from the years 2012 to 2020. After the searches examined in the reviews, the results showed that the practice of physical activity is highly recommended to minimize these problems, making dancing one of the habits more beneficial for this population, by providing an environment of socialization and relaxation in which they interact with other practitioners, leaving many of these problems aside, thus contributing to a better quality of life. Therefore, it was evidenced in the literature that the need to practice dance is fundamental to alleviate the symptoms of depression in the elderly.

Keywords: dance; physical exercise; quality of life; depression; depressive symptoms; elderly; third age.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 A dança na terceira idade.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Depressão na terceira idade .....</b>	<b>12</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Objetivo geral .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Objetivos específicos .....</b>	<b>14</b>
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>15</b>
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>16</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>23</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O ritmo do envelhecimento populacional é um fenômeno que ocorre em uma escala global de forma rápida e constante, decorrente da queda da fecundidade e do aumento da longevidade, principalmente nos países em desenvolvimento (ZIMMERMAN *et al.*, 2015). Segundo o IBGE (2018), a proporção de pessoas com 65 anos ou mais passará de 9,2% em 2018 para 25,5% em 2060, onde a projeção aponta que 1 a cada 4 brasileiros será idoso, comprovando que a população tende a envelhecer e assim permanecer com o passar do tempo.

De acordo com Souza e Metzner (2013), é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das mudanças drásticas que ocorrem no organismo e para muitas pessoas essas mudanças são de difícil aceitação. Os principais problemas que ocorrem durante o processo de envelhecimento são os danos no sistema nervoso central e problemas psicológicos (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Diante disso, um aspecto relevante a ser considerado é a depressão como sendo um dos transtornos mais frequentes na população idosa. A depressão é um distúrbio da área afetiva ou do humor e é caracterizada por um forte impacto físico e mental. Sua natureza multifatorial envolve inúmeros aspectos de ordem biológica, psicológica e social (VERÇOSA; CAVALCANTI; FREITAS, 2016). A Escala de Depressão Geriátrica permite detectar se os idosos apresentam autoestima baixa, falta de energia, ansiedade, perda de ânimo e de esperança (apatia) ou isolamento social. (ALVARENGA; OLIVEIRA; FACCENDA, 2012). Em sua versão reduzida de Ye-Savage (EDG-15), é fornecido o diagnóstico prévio de depressão se o resultado for de cinco ou mais pontos e depressão grave se o escore for igual ou maior que onze (ANTES *et al.*, 2012).

Devido esses aspectos e as mudanças funcionais e estruturais, é de suma importância que o idoso pratique regularmente exercício físico como um meio de buscar minimizar os efeitos deletérios para sua saúde de uma maneira geral (ANTES *et al.*, 2012). Nesse sentido, a prática da dança pode reduzir os sintomas depressivos, por contribuir para um melhor estado de espírito e por ser um ambiente lúdico e de socialização.

A dança na terceira idade proporciona a socialização, estimulando sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo, o que permite aos praticantes a melhoria nas disposições física e mental, propiciando assim o bem-estar social (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 A dança na terceira idade

De acordo com Fernandes (2015), a dança é uma arte de expressão corporal que possibilita o autoconhecimento e que manifesta a criatividade através do contato com o próprio corpo.

A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer (SILVA; MARTINS, MENDES, 2012, p 26).

Conforme Witter *et al.*, (2013) o envelhecimento produz uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, e essas alterações acabam por limitar as capacidades do idoso em realizar suas atividades habituais. Segundo Souza e Metzner (2013), a dança proporciona ao idoso o aprimoramento do controle motor, respiração e resistência cardiovascular, além de melhorar suas relações pessoais afastando-o do isolamento social, considerado um dos principais desencadeadores da depressão. Oliveira *et al.*, (2017) mencionam que dentre as modalidades existentes, indivíduos da terceira idade preferem a prática da dança por proporcionar um ambiente descontraído, além deles estarem mais sociáveis com os outros praticantes e expressarem suas emoções, revivendo memórias passadas.

Com a dança o idoso movimenta o corpo todo, tem interação harmoniosa com os participantes que proporciona um bem estar psicológico, a partir de emoções que não são ditas em forma de palavras (SILVA *et al.*, 2016). “A dança está relacionada à melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade, tanto pela mobilidade como pela melhora de problemas psicológicos, como resultado da socialização” (GOUVÊA *et al.*, 2017, p 52). É um ambiente atrativo e motivador para que seus praticantes se mantenham engajados nessa atividade a longo prazo (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

### 2.2 Depressão na terceira idade

Segundo a OMS (2017), os transtornos depressivos são caracterizados por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou baixa autoestima,

sono ou apetite perturbados, sensação de cansaço e falta de concentração. De acordo com SILVA *et al.*, (2016) doenças depressivas podem afetar a autonomia e causar incapacidade, aumentando o número de hospitalizações e mortalidades.

De acordo com Alvarenga, Oliveira e Faccenda (2012), é difícil estimar os sinais da depressão, uma vez que esse estado vai muito além da tristeza profunda, sendo composto por sintomas que muitas vezes apresentam estados e sentimentos diversos. Antes *et al.*, (2012), mencionam que a etiologia da depressão nos idosos é incerta, porém esclarece que algumas das causas mais presentes nessa faixa etária é o maior declínio social, improdutividade e solidão. “Não existe um fator causador de depressão, ela é, na verdade, consequência de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e fisiológicos” (FREITAS, 2019, p 20, 21).

A Escala de Depressão Geriátrica (EDG) é muito usada no Brasil e em muitos países do mundo para rastrear sintomas depressivos, sendo bem aceita na clínica e na pesquisa, que permite detectar se os idosos apresentam autoestima baixa, falta de energia, ansiedade, perda de ânimo e de esperança (apatia) ou isolamento social. (ALVARENGA; OLIVEIRA; FACCENDA, 2012). Conforme Cantão *et al.*, (2015), os idosos cada vez mais procuram assistência, porém acabam na cronicidade da doença devido à lentidão do atendimento para o tratamento, piorando o quadro de calamidade da saúde pública.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Explicar através da revisão de literatura as publicações nacionais sobre a eficiência da dança para uma melhor resposta atenuante dos sintomas de depressão em idosos.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Evidenciar a dança como uma alternativa atenuante dos sintomas depressivos;
- Mostrar a importância da dança na qualidade de vida dos idosos;
- Exibir as publicações nacionais acerca da relação dança-depressão na terceira idade.

#### 4 METODOLOGIA

Quadro 1. Desenvolvimento da seleção das publicações para a revisão.

<b>Base de dados</b>	<b>Encontrados</b>	<b>Selecionados</b>	<b>Excluídos</b>
SciELO	2	1	1
Google Acadêmico	2180	7	2173
Bireme	3	2	1

Fonte: A autora, (2021).

O presente estudo é uma revisão bibliográfica sistemática. A seleção das publicações (Quadro 1) ocorreu a partir de pesquisas nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e Bireme publicadas no período de 2012 a 2020, com as respectivas palavras-chaves: Dança, Exercício físico, Qualidade de vida, Depressão, Envelhecimento, Idosos. Os critérios de inclusão foram estudos nacionais que abordaram os temas: dança e depressão em idosos e dança e qualidade de vida na terceira idade, publicados entre os anos de 2012 a 2020. Já os critérios de exclusão adotados foram: publicações internacionais e estudos que não abordaram o tema proposto de forma clara.

## 5 RESULTADOS

Quadro 2. Resumo das pesquisas apresentadas.

<b>Título</b>	<b>Autor/ano</b>	<b>Resultados</b>
Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica*	(ALVARENGA; OLIVEIRA; FACCENDA, 2012)	Dentre os idosos com depressão, predominaram a apatia e o isolamento.
Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos	(ANTES <i>et al.</i> , 2012)	Idosos com melhor Índice de Aptidão Funcional Geral (IAFG) apresentaram menor incidência de sintomas depressivos.
A Influência da Dança do Ventre nos sintomas depressivos em idosas da comunidade*	(HOYER; TEODORO; BORGES, 2015)	A dança do ventre influenciou positivamente o estado psicológico das idosas, por meio da melhora dos sintomas depressivos no grupo de intervenção.
Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil	(GULLICH; DURO; CESAR, 2016)	20% dos idosos sofriam de depressão e quem praticava alguma atividade física ou de lazer, incluindo a dança, com regularidade, protegeu-se contra a ocorrência.
A DANÇA: UM RECURSO TERAPÊUTICO NA TERCEIRA IDADE	(SILVA <i>et al.</i> , 2016)	Os dados revelaram o quanto a dança é importante para o desenvolvimento físico, social e psicológico dos idosos.
A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos	(MELO <i>et al.</i> , 2017)	Os resultados obtidos sugeriram que a prática regular da dança é uma variável importante para a redução dos níveis de depressão nos idosos.
Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão	(OLIVEIRA <i>et al.</i> , 2017)	A ansiedade e a depressão foram os principais fatores psicológicos e emocionais a influenciar negativamente a satisfação com a vida dos idosos.
Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos	(GOUVÊA <i>et al.</i> , 2017)	A Dança Sênior foi efetiva como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.
Qualidade de vida de idosos	(SCHERRER JÚNIOR <i>et al.</i> ,	Sinais de depressão alteraram negativamente a qualidade de

institucionalizados com e sem sinais de depressão	2019)	vida dos idosos.
A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida <sup>1</sup>	(NADOLNY <i>et al.</i> , 2020)	A participação na oficina da Dança Sênior contribuiu para melhoria na qualidade de vida dos idosos.

Fonte: A autora, (2021).

Alvarenga; Oliveira; Faccenda (2012) através de um estudo realizado em Dourados, Mato Grosso do Sul com 503 idosos assistidos pela Estratégia Saúde da Família identificaram 173 idosos (34,4%) com sintomas depressivos, através da análise da Escala de Depressão Geriátrica em sua forma reduzida (EDG-15), sendo 36% para as mulheres e 31% para os homens, predominando sobretudo os sintomas de apatia e o isolamento social.

Nesse sentido, segundo Antes *et al.*, (2012), a participação de idosos na prática de exercícios físicos é crucial para reduzir os sintomas depressivos. Nesse estudo, através de questionários analisaram que houve um resultado inversamente proporcional nas variáveis da EDG e do IAFG, concluindo que os idosos que apresentaram o melhor IAFG tiveram menor prevalência dos sintomas depressivos.

Hoyer; Teodoro; Borges (2015) realizaram um estudo envolvendo a dança do ventre afim de avaliar sua influência nos sintomas em idosas depressivas da comunidade de Caneleira na cidade de Santos, São Paulo. As práticas tiveram duração de cinco semanas, sendo realizadas duas vezes por semana com duração de 45 minutos e os resultados foram comparados entre um grupo controle e o grupo intervenção. Através da Escala de Depressão Geriátrica, os resultados do presente estudo mostraram que a dança do ventre influenciou positivamente nos sintomas depressivos das idosas que participaram das aulas em comparação ao grupo controle.

Gulich; Duro; Cesar (2016) efetuaram um estudo no Sul do Brasil, mais especificamente em Arroio Trinta em Santa Catarina, com todas as pessoas com 60 anos ou mais de idade residentes nessa cidade, totalizando 552 idosos. Com o objetivo de medir a prevalência e identificar fatores associados a ocorrência de depressão, utilizaram a Escala de Depressão Geriátrica em sua versão reduzida

(EDG-15) e verificaram que a prevalência na população estudada foi de 20,4% e os fatores de prevalência foram maiores entre as mulheres, solteiros(as), os de menor renda familiar, fumantes e os hospitalizados nos últimos 12 meses. Concluíram que um em cada cinco idosos (20%) residentes nessa cidade sofriam de depressão e que quem praticava alguma atividade física ou de lazer, incluindo a dança, com regularidade, protegeu-se contra a ocorrência, pois a mesma estimula a integração social, a comunicação, a troca de experiências e a recreação.

Silva *et al.*, (2016) realizaram uma pesquisa em um Centro de Convivência da Terceira Idade na cidade de Campo Maior no Piauí, através de uma entrevista com 12 idosos participantes das aulas de dança naquela instituição que ocorriam toda sexta feira pela manhã. As respostas foram benéficas sobre a prática da dança, onde todos eles se mostraram muito satisfeitos e felizes em realizá-la. A dança foi um grande aliado para a qualidade de vida desses idosos, sendo responsável por restaurar a autoestima, o cuidado com si mesmo e com o próximo, a melhora da estrutura física, das relações interpessoais e da saúde psicológica.

[“Eu vivia triste, só trabalhando. Hoje, brinco, tenho amizades, amor. Tô lindo, forte, feliz”. “Com a dança esqueço as tristezas e tenho só alegria em conversar com os amigos”. “Eu era triste. Depressiva, chorava muito e tomava muitos remédios. Agora esqueci das tristezas, não estou mais só, tomo apenas um medicamento. Estou bem, muito bem assim.”] (SILVA *et al.*, 2016, p 235, 236).

Em um estudo de Melo *et al.*, (2017), foi utilizado a dança de salão para analisar se a mesma possuía efeito benéfico no tratamento da depressão. A pesquisa foi realizada em Belo Horizonte, Minas Gerais em um total de 51 idosos de ambos os sexos. Após analisarem o panorama, constataram através do Inventário de Depressão de Beck que consiste em 21 questões, com quatro alternativas que descrevem traços que caracterizam ou não sinais e sintomas de depressão (SCHERRER JÚNIOR *et al.*, 2019), que estar profissionalmente inativo, ter passado recentemente por uma situação trágica e estar sofrendo atualmente com alguma doença foram fatores de risco para depressão nessa população.

Os resultados obtidos sugeriram que a prática regular da dança é uma variável importante para a redução dos níveis de depressão nos idosos, porém deixam claro que neste caso não se pode afirmar que a dança isoladamente possa combater-la, podendo agir em conjunto com medicamentos e terapia para um melhor resultado do estado deprimente.

Oliveira *et al.*, (2017) também relataram a importância da dança de salão em um estudo realizado em Maringá, Paraná. Participaram do estudo, 93 idosos de ambos os sexos frequentadores de clubes de dança de salão e observou-se que os praticantes, em sua maioria, apresentaram um perfil de qualidade de vida satisfatório, visto que a maior parte da amostra já frequentava os clubes de dança há mais de 5 anos, trazendo a hipótese de que essa frequência tenha sido um fator positivo para o estudo em questão. Evidenciaram que a ansiedade e depressão podem ser consideradas variáveis prejudiciais à satisfação de vida do idoso.

Gouvêa *et al.*, (2017) verificaram através da utilização da Dança Sênior se houve melhora no quadro de depressão e cognição de 20 idosos frequentadores de instituições de curta permanência residentes em Maringá, Paraná. Os dados mostram que tanto para a depressão como para a cognição não houve diferença significativa no pré e pós teste, porém deixam claro que o tempo de intervenção de três meses possa não ter sido suficiente para proporcionar os efeitos positivos, já que a dança quando direcionada aos idosos pode proporcionar melhora na cognição devido a memorização dos movimentos durante as aulas, além de melhorar também o quadro depressivo, devido as relações interpessoais.

Scherrer Júnior *et al.*, (2019) realizaram um estudo em São Paulo comparando a qualidade de vida de 101 idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) com ou sem sinais de depressão e verificaram através de questionários que destes, 52,5% apresentavam depressão e os escores nos domínios: autonomia, atividades presentes, passadas e futuras, participação social, intimidade e escore total foram reduzidos comparado ao grupo que não apresentava essa manifestação. Paralelamente a isso, a dança interferiu positivamente no escore de qualidade de vida, concluindo que a participação de idosos em atividades em grupos e lúdicas como a dança pode diminuir os sinais e sintomas de depressão nos idosos.

Nadolny *et al.*, (2020) também utilizaram a modalidade da Dança Sênior como instrumento de pesquisa para o estudo, com o objetivo de examinar a contribuição desta na melhora da qualidade de vida dos idosos participantes. A Dança Sênior foi selecionada como técnica principal por proporcionar benefícios não somente físicos, mas também cognitivos, emocionais e sociais. Após 11 sessões durante a oficina, verificaram através de questionários, um progresso tanto na qualidade de vida de

modo geral, como para os aspectos emocionais, funções mentais e socialização, um dos domínios fundamentais na prevenção dos sintomas depressivos nos idosos.

## 6 DISCUSSÃO

Foram analisados 10 estudos (Quadro 2) que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. A partir da análise, foi possível observar que os instrumentos mais utilizados para avaliar os sintomas depressivos nos idosos foram a Escala de Depressão Geriátrica (EDG-15) e o Inventário de Depressão de Beck, onde a maioria dos idosos apresentaram sintomas depressivos, sejam eles de grau leve ou avançado.

O gênero que mais apresentou sintomas depressivos foi do público feminino. Os estudos explicam que esse fato se dá devido à sobrecarga das funções cotidianas, maior taxa de viuvez e de isolamento social das mesmas.

A Dança Sênior e Dança de salão foram as modalidades mais destacadas, onde foi possível observar maior interação social entre os participantes, além de trabalhar o cognitivo a través da tomada de decisão e do monitoramento através dos padrões de movimentos e coreografias criadas, melhorando a memória, já que na velhice ocorre um declínio progressivo.

Outro fato a se destacar foram os relatos dos idosos participantes nos estudos de Silva *et al.*, (2016) e Nadolny *et al.*, (2020), que narraram que antes das práticas de dança, a sensibilidade as dores eram maiores, além do isolamento social, apatia e até mesmo ao uso de medicamentos antidepressivos e a dança serviu como tratamento não medicamentoso para a melhora nos benefícios físico e psicossociais.

A dança de salão apresentou-se mais eficiente no combate aos sintomas depressivos, onde grande parte dos idosos já participavam das aulas há pelo menos 5 anos e os mesmos não manifestaram sinais e sintomas depressivos

Foi notório o quão necessário se fez as práticas de dança em suas vidas, aumentando a autoestima, o cuidado com si mesmo e com o próximo, a vontade de estar sempre ativo e o retorno as atividades sociais.

## 7 CONCLUSÃO

Conclui-se que o há necessidade de novas políticas públicas para o cuidado e atenção aos idosos, principalmente em questões relacionadas a melhora da saúde mental, visto que a depressão é uma das doenças mais presentes e que mais acomete esse público. A inserção dessa população nas atividades lúdicas, em especial a dança, é de suma importância devido ao seu papel terapêutico, proporcionando melhora no bem estar, nos aspectos cognitivos e emocionais. Se fazem necessárias mais pesquisas nacionais que incentivem os profissionais das áreas de bacharelado em educação física, dança, saúde coletiva, gerontologia, psicologia, entre outros a realizarem projetos de políticas públicas multiprofissionais relacionadas a melhora da qualidade de vida do público da terceira idade através da prática de exercícios físicos, em especial a dança. Também é de suma importância mais estudos acerca do tema proposto, visto que alguns dos que foram apresentados tiveram um tempo de intervenção curto, o número de participantes reduzidos e a ausência de utilização de questionários específicos.

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Márcia Regina Martins; OLIVEIRA, Maria Amélia de Campos; FACCENDA, Odival. Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 497-503, 2012.
- ALVARENGA, Darlan; BRITO, Carlos. 1 em cada 4 brasileiros terá mais de 65 anos em 2060, aponta IBGE. In: **G1 Grupo Globo**. São Paulo e Rio de Janeiro, 25 jul. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2018/07/25/1-em-cada-4-brasileiros-tera-mais-de-65-anos-em-2060-aponta-ibge.ghtml>. Acesso em: 05 jun. 2021.
- ANTES, Danielle Ledur et al. Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, n. 2, p. 125-133, 2012.
- FERNANDES, Ananda Denardi. **A dança como forma de terapia em populações brasileiras: um estudo de revisão**. 2015. 35. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Dança) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2015.
- GOUVÊA, José Alípio Garcia et al. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Rev Rene**, Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017.
- GULLICH, Inês; DURO, Suele Manjourani Silva; CESAR, Juraci Almeida. Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 19, p. 691-701, 2016.
- HOYER, Bruna Perez Broadbent; TEODORO, Vanessa Jesus Rodrigues; MELO BORGES, Sheila. A Influência da Dança do Ventre nos sintomas depressivos em idosas da comunidade. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 277-288, 2015.
- MELO, Cristina Carvalho de et al. Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Jornal de psicologia do esporte**, Barcelona, v. 27, n. 4, pág. 0067-73, 2018.
- 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**, São Paulo, v. 28, p. 554-574, 2020.
- OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, p. 797-804, 2017.

SCHERRER, Gerson et al. Qualidade de vida de idosos institucionalizados com e sem sinais de depressão. **Revista Brasileira de Enfermagem**, São Paulo, v. 72, p. 127-133, 2019.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. **IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG**, p. 24-42, 2012.

SILVA, Milena Vadineia et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Rev. Enferm. UFPE Online**, Recife, v. 10, n. 1, p. 232-238, 2016.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Rev. Fafibe Online**, Boa Esperança, v. 6, n. 6, p. 08-13, 2013.

VERÇOSA, Vanessa Souza Lima; CAVALCANTI, Sandra Lopes; FREITAS, Daniel Antunes. Prevalence of depressive symptomology in institutionalized elderly people. **Rev Enferm UFPE Online**, Recife, v. 10, n. 5, p. 4264-70, 2016.

WITTER, Carla et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, p. 191-199, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. World Health Organization, 2017.

ZIMMERMANN, IM de M. et al. Fatores associados ao comprometimento cognitivo em idosos institucionalizados: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UFPE Online**, Recife, v. 9, n. 12, p. 1320-1328, 2015.