



## DANÇA, IDOSO E QUALIDADE DE VIDA

### Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição  
Ricardo Gomes Mateus  
Mateus De Souza Brasil

### Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

### Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE BETIM

### Introdução

Segundo Machado e Menezes (2020), a dança é uma manifestação primitiva, que permite ao indivíduo dançante ter conhecimento dos seus movimentos e, através disso, interagir com o seu meio. Oliveira et al. (2020) complementam, afirmando que a dança é uma atividade física e social agradável que envolve musicalidade e que pode ser desenvolvida individualmente ou em grupo, desafiando o controle motor por meio de movimentos combinados e realizados dentro de um determinado tempo. Para Machado e Menezes (2020), a dança quando vista como exercício pode trazer benefícios, promovendo melhora no equilíbrio, trabalhando o sistema somatossensorial, que é importante para a localização espacial das partes do corpo, afetando assim a organização motora. Observa-se ainda que a dança tem o potencial de estimular mudanças e adaptações no sistema fisiológico, como por exemplo a melhora da força muscular, autorregulação de níveis hormonais, melhora na função cognitiva etc.

### Objetivo

O presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios da dança na qualidade de vida (QV) do idoso.

### Material e Métodos

Trata-se de um trabalho de abordagem qualitativa construído a partir de uma revisão de literatura. Para esse estudo, quatro buscas foram realizadas nas bases de dados BVS, Scielo e PubMed, utilizando as palavras-chave: dança, idoso, qualidade de vida, envelhecimento. Quando necessário, os seguintes filtros foram aplicados: texto completo em português e inglês, publicados nos últimos 10 anos (2012-2022), classificação Qualis CAPES entre A1 e B2; que atuaram como critérios de inclusão e exclusão dos textos. A análise de categoria de conteúdo (BARDIN, 2011) foi o meio organização e análise das informações.

### Resultados e Discussão

A prática da dança pelo idoso, possui o potencial de realizar alterações fisiológicas na força na resistência muscular, tanto na musculatura inspiratória e dos membros inferiores, assim como na capacidade funcional. Sendo observado melhora na postura e na densidade mineral óssea (MACHADO; MENEZES, 2020; OLIVEIRA et al., 2020). Acerca dos efeitos da dança em fatores psicológicos, foi observado um aumento positivo nas mudanças de



# 3ª EDIÇÃO SEMINÁRIO ACADÊMICO



humor, no comportamento, na memória, na autoestima e na socialização, redução dos sintomas de depressão, diminuição do stress, minimização da insônia (GUIMARÃES et al., 2012; MELO et al., 2018; ESMAIL et al., 2019; MACHADO; MENEZES, 2020; NADOLNY et al., 2020). As contribuições da dança na manutenção ou na melhora da vida do idoso afetam diretamente na forma como esse idoso se relaciona com seu meio, influenciando assim na sua QV.

## Conclusão

O trabalho buscou abordar os impactos da dança na QV do idoso, buscando através da revisão de literatura investigar esses impactos nas melhorias dos componentes da QV do idoso. Foram encontrados resultados favoráveis sobre benefícios da dança em componentes e dimensões diversas da saúde, a saber: flexibilidade, força, potência, resistência, memória, tomada de decisão, atividades de dupla tarefa, dentre outras, que são fundamentais para as atividades cotidianas do idoso, como subir escadas,

## Referências

- BRUSTIO, P. R. et al. Dancing in the golden age: a study on physical function, quality of life, and social engagement. *Geriatric Nursing*, v. 39, n. 6, p. 635-639, abril 2018.
- ESMAIL, A. et al. Effects of Dance/Movement Training vs. Aerobic Exercise Training on cognition, physical fitness and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, v. 24, n.1, p. 212-220, april-may 2019.
- GRONEK, P. et al. Body adaptation to Dance: A Gerontological Perspective. *Aging and Disease*, v. 12, n. 3, p. 902-913, june 2021.
- GUIMARÃES, A. C. A. et al. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, n. 4, p. 661-670, junho-julho 2012.
- MORAES, E. et al. *Avaliação Multidimensional do Idoso*. Paraná: SESA, 2018.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

07/11 à 11/11/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA  
PITÁGORAS CONTAGEM

