



**BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA DA
PESSOA IDOSA**

**Lourrany Karinne de Queiroz
Maristela da Silva Santos Santana**

Orientador: Prof.^a Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade-GO
2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA DA
PESSOA IDOSA**

**Lourrany Karinne de Queiroz
Maristela da Silva Santos Santana**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.^a Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO
2020

Lourrany Karinne de Queiroz
Maristela da Silva Santos Santana

**BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA DA
PESSOA IDOSA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof^a. Taysa Cristina dos Santos Neiva
Faculdade União de Goyazes

Prof^a. Flávia Faria
Faculdade União de Goyazes

Prof. Jeison Moraes
Convidado Externo

Trindade - GO
14/12/2020

BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Lourrany Karinne de Queiroz¹¹ ; Maristela da Silva Santos Santana²¹; Prof.

Taysa Cristina dos Santos Neiva³²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural que acomete todos os indivíduos no decorrer de suas vidas, podendo levar a várias mudanças no seu organismo, e no seu estilo de vida, a aspectos distintos sobre o envelhecimento. Em razão das transformações que acontecem nessa fase da vida, é necessário oferecer meios para que a pessoa idosa tenha bem estar e qualidade de vida, sendo também uma forma de prevenir doenças próprias dessa fase. **OBJETIVO:** Investigar o contributo da dança de salão na qualidade de vida de pessoas idosas. **RESULTADOS:** Embora exista uma vasta literatura voltada para a dança como promotora de saúde e bem estar físico/emocional, ainda carecem publicações específicas sobre os benefícios da dança de salão para pessoas idosas. A literatura consultada neste estudo descreve esta dança como um instrumento de redescoberta de si mesmo, pois, viabiliza uma aproximação maior, fortalece a interação, a esperança e previne doenças. **CONCLUSÃO:** A dança de salão promove a interação, melhora a mobilidade, as atividades de vida diária, controla o agravamento de doenças motoras, demenciais e outras preexistentes, fortalece a autoestima, a autoconfiança e viabiliza a qualidade de vida da população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Dança; Qualidade de vida; Saúde; Envelhecimento; Bem estar

BENEFITS OF THE HALL DANCE FOR THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

ABSTRACT

INTRODUCTION: Aging is a natural process that affects all individuals throughout their lives, which can lead to several changes in their body, and in their lifestyle, to different aspects of aging. Due to the transformations that take place in this phase of life, it is necessary to offer ways for the elderly person to have well-being and quality of life, as well as being a way to prevent diseases specific to this phase. **OBJECTIVE:** To investigate the contribution of ballroom dancing to the quality of life of elderly people. **RESULTS:** Although there is a vast literature on dance as a promoter of health and physical / emotional well-being, specific publications on the benefits of ballroom dancing for the elderly still lack. The literature consulted in this study describes this dance as an instrument for rediscovering oneself, as it enables a closer approach, strengthens interaction, hope and prevents diseases. **CONCLUSION:** Ballroom dancing promotes interaction, improves mobility, activities of daily living, controls the aggravation of motor, dementia and other pre-existing diseases, strengthens self-esteem, self-confidence and enables quality of life.

KEYWORDS: Dance; Quality of life; Cheers; Aging; Welfa

¹¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

³² Orientador: Prof. Especialista ou Mestre ou Doutor, pela Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

A literatura mostra que o homem já se manifestava através de movimentos corporais para expressar seus sentimentos e vontades. Dançar era algo natural, que, unindo a música ao gesto, nasceu a dança e muitos estudiosos a citam como uma atividade humana, que, sofreu o destino da existência dos homens, representando, pois, um valor de alta notoriedade no decorrer do desenvolvimento histórico e progressivo da humanidade (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

A dança, enquanto uma das manifestações corporais humanas e mais antigas existentes no universo apresenta uma série de propostas das quais se relacionam principalmente com a cultura, diversão, prazer, trabalho, religião, apresentando funções específicas, diante da sociedade, no sentido de demonstrar seu potencial enquanto fenômeno social, motor e cognitivo, que está em processo constante de renovação e transformação dentro a sociedade que a usufrui. Nesse sentido, ela pode promover a melhoria e o aperfeiçoamento das qualidades físicas do ser humano como: agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência, ritmo e velocidade, dentre outros benefícios, ao facilitar em grande escala a realização das tarefas diárias do indivíduo (GARCIA; HASS, 2006).

Desde o seu surgimento até os dias atuais todos os tipos de dança sofreram uma grandiosa evolução que vai desde o aparecimento de várias e diferentes danças, através de codificação das formas, passando pelos benefícios, especialmente motores, sociais e afetivos que provocam em seus adeptos até uma popularização que a propõe como lazer, como profissão e como terapia (GARCIA; HASS, 2006).

A principal característica da dança é a integração, a socialização, o prazer, o divertimento, que ela pode proporcionar, pois, consegue abranger os mais variados movimentos advindos de outras danças compondo assim a sua metodologia e devido a essa flexibilidade, consegue agradar a todos os públicos desde a infância até a fase da meia idade (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Desse modo, a dança vem se tornando uma opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, uma vez que, além de ser uma atividade altamente prazerosa de se praticar, também promove uma melhora na disposição para as demais atividades do dia-a-dia. Ela pode proporcionar aos seus praticantes força muscular, redução nos índices de depressão e ansiedade, aumento da

circulação sanguínea, elevação da autoestima e melhora da estética corporal que por sua vez acaba sendo bem trabalhada através dos movimentos realizados por tal atividade que gera bem estar e qualidade de vida (HAAS e GARCIA 2006).

Dentre as várias modalidades de dança, a de salão se destaca por proporcionar mudança e melhora de humor, sensação de bem estar e de relaxamento, e principalmente redução de episódios depressivos (FORTES, 2008) e consequente qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde - OMS (2014) conceitua qualidade de vida como sendo a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, considerando o contexto cultural, valores, objetivos pessoais, expectativas, padrões e preocupações.

Nesses termos a qualidade de vida pode ser percebida como condição de bem estar físico, social e psicológico, que se resume em ter saúde, viver bem e estar feliz com todos os aspectos da vida, tanto pessoais quanto profissionais (FLECK, et al., 1998).

Ao explorar seus movimentos através do embalo de uma música ou por algum ritmo o indivíduo pode considerar tais momentos como um compromisso que ele faz consigo mesmo para renovar energias e adquirir disposição. Enquanto vai vivenciando esses momentos ele passa a reconhecê-los como um refúgio de seus problemas, ou ainda como uma ação que lhe garantirá longevidade, bem como uma alternativa para alcançar melhor qualidade de vida (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

A pessoa idosa por carregar consigo toda uma história de vida marcada por conquistas, às vezes decepções e expectativas que muitas vezes são enfraquecidas pela idade, sensação de solidão e surgimento de doenças relacionadas, necessita de um olhar diferenciado dos profissionais e a dança é uma atividade que pode promover sensação de bem estar e qualidade de vida (VELOZ; NASCIMENTO-SCHULZE, 2009).

O objetivo deste estudo é apresentar uma revisão bibliográfica sobre os benefícios da dança de salão para a qualidade de vida da pessoa idosa.

METODOLOGIA

O presente estudo científico segue os moldes de uma pesquisa bibliográfica, com análise integrativa, no qual se buscou fazer uma ilustração geral sobre os benefícios da dança de salão na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa.

A pesquisa classifica-se como bibliográfica, pois segundo Severino (2008) consiste na busca de fontes primárias ou secundárias que registram o estado da arte (a situação atual) de determinado assunto, e apontam as informações e os conceitos relevantes sobre as variáveis do problema investigado.

No modelo integrativo ocorre a análise de pesquisas importantes que poderão subsidiar a tomada de decisão. Além disso, possibilita a síntese do conhecimento de um certo assunto e indica as lacunas do conhecimento que requerem novos estudos para serem preenchidas. De acordo com Codato (2006) este método permite a síntese de vários estudos publicados e conclusões gerais acerca de uma área em estudo.

Após a definição do tema foi realizada uma busca de artigos nas bases de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Pepsico entre outras publicações na área de Educação Física. Foram utilizados os descritores de ciências da saúde (DeCS): dança DT; qualidade de vida QOL; saúde AHP; idoso CHC.

O passo seguinte foi uma leitura exploratória das publicações apresentadas encontradas. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados na língua portuguesa entre os anos de 2006 e 2020 e que respondiam aos objetivos do estudo. Foram excluídos os que não tratassem especificamente do assunto pesquisado.

A leitura completa dos artigos, possibilitou a organização das ideias por ordem de importância e a sintetização destas que permitiram a fixação das ideias essenciais para a solução do problema da pesquisa.

Em seguida, foi realizada feita leitura interpretativa que tratou do comentário feito pela ligação dos dados obtidos nas fontes ao problema da pesquisa e conhecimentos prévios. Na leitura interpretativa houve uma busca mais ampla de resultados, pois ajustaram o problema da pesquisa a possíveis soluções. Feita a leitura interpretativa se iniciou a tomada de apontamentos referentes a anotações que consideraram o problema da pesquisa, ressaltando as ideias principais e dados mais importantes.

A partir das anotações da tomada de apontamentos, foram feitas sínteses que deram suporte para a produção do TCC. Após a busca foram encontrados 23 artigos. Foi realizada leitura atenta dos artigos e selecionados apenas aqueles que tratavam diretamente da temática abordada e assim 12 publicações foram utilizadas nos resultados.

RESULTADOS

Por meio da revisão da literatura, foram selecionados 12 artigos e agrupados sobre um quadro (Quadro 01).

Quadro 01 - Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão na 3ª idade

Autor/ano	Título do estudo	Objetivo geral	Metodologia	Resultados	Conclusão
Veloz, et. al. 2009	Representações sociais	Estudar as representações sociais das pessoas sobre a velhice, o idoso e o envelhecimento enquanto processo.	Estudo de caso com uma amostra de 37 pessoas sendo 20 idosas de 17 próximas dessa condição	Existem três representações sociais do envelhecimento: a primeira é uma representação doméstica e feminina onde a perda dos laços familiares é central, a segunda tipicamente masculina apoia-se na noção de atividade, caracterizando o envelhecimento como perda do ritmo de trabalho e a terceira é utilitarista.	A variável sexo esclareceu concepções distintas sobre o envelhecimento e suas representações sociais
Esperandio et. al., 2013	Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial em idosos de municípios da Amazônia Legal	Analisar as características epidemiológicas da hipertensão arterial e os fatores associados na população idosa residente nos municípios da Amazônia Legal no Estado de Mato Grosso - Alta Floresta,	Estudo transversal, de base populacional, realizado por meio de inquérito domiciliar com 312 idosos.	Entre os idosos, observou-se que 78,3% tinham conhecimento de sua condição de hipertenso; destes, 97,7% estavam em tratamento. Entre os que estavam em tratamento, apenas 43,7% apresentavam sua pressão	A alta prevalência da hipertensão, a associação a fatores de risco cardiovascular, assim como o baixo percentual de idosos com pressão arterial controlada,

		Sinop, Sorriso e Diamantino.		arterial controlada.	reforçam a necessidade de implementar políticas públicas, visando a ações de prevenção, controle e promoção da saúde da população idosa.
Zaitune et al., 2006	Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas	Avaliar a prevalência da hipertensão arterial referida em idosos de Campinas, São Paulo, Brasil, identificando os fatores associados, o uso de serviços de saúde e o conhecimento e as práticas quanto às opções do tratamento	Estudo transversal, de base populacional, com amostra de conglomerados, estratificada e em múltiplos estágios.	Os serviços de saúde estão garantindo o acesso ao atendimento médico (71,6% visitam o médico regularmente) e aos medicamentos (86,7% tomam medicamento de rotina), sem distinção de nível socioeconômico.	Persistem desigualdades sociais quanto ao conhecimento e utilização de outras práticas de controle da pressão arterial, como dieta adequada e atividade física, que são insuficientemente utilizadas também pelos segmentos socialmente mais favorecidos.
Cipriano et. al. 2006	A dança de salão como lazer e interação social para idosos	Mostrar as mudanças psicossociais que surgem na terceira idade, e como a Dança de Salão poderá auxiliá-los com tais mudanças	Revisão integrativa da literatura	A dança auxilia nos processos de desenvolvimento cognitivo, sócio afetivo e psíquico, além de ser uma forma de prevenção, manutenção, reabilitação e recreação	A dança de salão faz com que os idosos reconheçam e respeitem suas limitações pessoais, dando-lhes uma nova visão de imagem corporal e de autoestima
Witter, et. al. 2013	Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde.	Realizar uma análise da produção científica sobre a temática dança e o idoso	Revisão integrativa comporta por resumos de 68 artigos, resultantes de consultas nas bases de dados LILACS,	92,64% eram artigos; melhor adequação do título quanto ao número de vocábulos; 89,9% publicações de autoria múltipla produzida por	Os resumos estão adequados aos parâmetros metacientíficos, exceto pelo título, porém há necessidade

			MEDLINE e SciELO, acessadas pela Biblioteca Virtual de Saúde, datando o mais antigo de 198312 e os mais recentes de 2010	ambos os gêneros; estrutura dos resumos adequada; as pesquisas de campo (82,35%), descritivas (57,36%) e a análise quantitativa (45,6%) são as mais utilizadas	de novas pesquisas sobre o tema com delineamentos experimentais baseados em evidências e análises inferências dos resultados para o avanço do conhecimento sobre dança e envelhecimento.
Souza; Metzger, 2013.	Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.	Verificar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas	Revisão integrativa	Há cada vez mais evidências científicas apontando um efeito positivo de um estilo de vida ativo na manutenção da autonomia, das capacidades e físicas durante o processo de envelhecimento.	A dança, enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, as capacidades para realização das atividades diárias e os aspectos psicológicos do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante
Silva, et. al. 2016	A dança: um recurso terapêutico na terceira idade.	Avaliar a dança como recurso terapêutico para um grupo de idosos. Método: estudo descritivo, com abordagem qualitativa	Os participantes foram 12 idosos que frequentam o Centro de Convivência da terceira idade na cidade de Campo Maior (PI). Após a produção de dados os mesmos foram analisados e agrupados por similaridades semânticas.	No desenvolvimento da pesquisa emergiram cinco categorias: 1. Concepção do aspecto físico da dança, Contribuição da dança no relacionamento social, 2. Colaboração da dança na autoimagem, 3. Colaboração da dança na interação psicoafetiva	Os dados revelaram o quanto a dança é importante para o desenvolvimento físico, social e psicológico dos idosos, bem como, a elevação da autoestima, e qualidade de vida dos mesmos.
Borges et. al (2018)	Efeitos da dança no equilíbrio postural, na	Avaliar o equilíbrio postural, a cognição e a autonomia	Estudo clínico randomizado simples. Amostra de	O grupo controle apresentou no miniteste do estado mental	A dança de salão deve ser indicada para

	cognição e na autonomia funcional de idosos	funcional de idosos com demência, institucionalizados de longa permanência, submetidos à dança de salão	idosos: grupo controle (30) e grupo experimental (30).	média de 24,27, e o experimental 22,75. Autonomia funcional para atividades da vida diária – experimental: $54,47 \pm 7,24$ ($p < 0,0001$) x controle: $61,77 \pm 8,47$ ($p = 0,011$). Equilíbrio postural – experimental: $\bar{X} = 3,16 \pm 3,44$ ($p = 0,02$) x controle = $X = 6,30 \pm 7,62$ ($p = 0,04$).	proporcionar melhora no equilíbrio e no desempenho motor nas atividades da vida diária de idosos
Oliveira et. al. 2020	Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura.	Identificar se protocolos de dança podem beneficiar a mobilidade e o equilíbrio em idosos.	Revisão da literatura em 927 ensaios clínicos e controlados com o período de exposição à dança num período aproximadamente 2,6 práticas semanais, de 59,1 minutos cada, realizadas ao longo de 12,1 semanas.	A dança mostrou-se benéfica em 77,6% dos desfechos avaliados, exibindo um tamanho de efeito moderado para o equilíbrio estático e equilíbrio funcional; embora pequeno para mobilidade e força/resistência dos membros inferiores	Estudos futuros com o uso de grupos controles específicos e adoção de protocolos mais duradouros são necessários para avaliar o real tamanho de efeito que a dança possui sobre a manutenção da mobilidade e equilíbrio em idosos.
Zanuzzio, 2020	Dança de salão e idosos institucionalizados: uma proposta de ensino, pesquisa e extensão	Levantar subsídios para o trabalho de dança com idosos, propondo aulas de dança de salão e observação do padrão de marcha e equilíbrio destas pessoas.	Estudo exploratório a ser realizado no Lar dos velhinhos de Piracicaba. O Programa de dança ofereceu atividades práticas duas vezes por semana, perfazendo um total aproximado de 30 sessões.	Embora a população idosa tenha crescido muito e os estudos sobre atividades físicas para esta parcela da população apontem para benefícios em diferentes aspectos, pouco se sabe sobre atividades de dança para idosos mais debilitados, como os que moram em instituições asilares	Como a dança está entre as atividades físicas mais solicitadas por eles, este estudo busca também atender a vontade de dançar que eles possuem, auxiliando-os a participarem efetivamente em atividades de dança.

Damasceno, 2013	A influência de um programa regular de dança de salão na qualidade de vida de idosos sedentários	Investigar a qualidade de vida de idosos praticantes de dança de salão e idosos sedentários.	Estudo de corte transversal. A amostra foi composta de 30 sujeitos com idades entre 60 e 80 anos com aplicação de questionário SF-36.	A dança de salão possibilitou benefícios nos oito domínios da qualidade de vida do teste SF-36.	Dentre os inúmeros benefícios gerados por este tipo de hábito de vida estão a autonomia física, mental e social para a realização das tarefas diárias além dos ajustes fisiológicos.
-----------------	--	--	---	---	--

DISCUSSÃO

O estudo de Carvalho et. al. (2010) demonstra que o envelhecimento populacional é um fenômeno novo na humanidade. Devido ao declínio da mortalidade, diminuição da natalidade, vacinações sistemáticas, saneamento básico e, principalmente, aos avanços da medicina as pessoas estão vivendo cada vez mais. Para os mesmos autores, em todo o mundo, hoje, os idosos são a parcela da população que mais cresce, sendo que no Brasil essa população passou de 4,7 milhões (5% do total) em 1970 para 19 milhões (10%) hoje. Estima-se que 2050, um em cada quatro brasileiros será idoso (CARVALHO, *et. al*, 2010).

Veloz et al (2009) afirmam ainda que o envelhecimento é um processo que, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual; este processo surge acompanhado por uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo, seja a nível antropométrico, muscular, cardiovascular, pulmonar, neural ou de outras funções orgânicas que sofrem efeitos deletérios, além do declínio das capacidades funcionais e modificações no funcionamento.

Zaitune et. al. (2006) complementam ao citar que diversos ensaios clínicos têm apresentado resultados importantes sobre a hipertensão arterial em idosos os quais apontam que a intervenção terapêutica anti-hipertensiva tem se mostrado eficaz na redução dos índices de morbidade e mortalidade cardiovascular. Embora existam evidências a estimativa é que um terço da população hipertensa tem pressão arterial controlada.

Na literatura existem diversos estudos que apontam o controle da pressão arterial como fator importante na prevenção de doenças relacionadas a esse fator na terceira idade. Boreli et al. (2008) observaram que a pressão arterial tem comportamento próprio ao envelhecimento. Para esses autores, dados populacionais da pesquisa mostraram que até os 50 e 60 anos de idade componentes sistólico e diastólico da pressão arterial aumentam de maneira gradativa independente do gênero, etnia ou raça.

Outros estudos tanto de âmbito nacional, quanto internacional envolvendo epidemiologia da hipertensão, entretanto, comportamentos de saúde em idosos hipertensos têm recebido pouca atenção. Nesse sentido é importante se atentar para a situação de saúde da população idosa e utilizar esse ponto de atenção para a busca de estratégias para melhorar a qualidade de saúde da pessoa idosa e poderá ser útil no planejamento de políticas de prevenção e controle da hipertensão (ESPERANDIO, et. al., 2013).

Em análise da produção científica de 82 artigos publicados na Biblioteca Virtual de Saúde, Witter et. al. (2013) concluíram que o bem estar na velhice é fundamental para garantir bem estar e saúde. Esse bem estar seria o resultado do equilíbrio entre as diversas dimensões da capacidade funcional do idoso, sem essencialmente constituir ausência de problemas em todas as dimensões.

Conforme Dawalib et al. (2013) o idoso é o público mais susceptível a doenças e agravos não transmissíveis, como, como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial, que comprometem sua saúde e seu bem-estar. Portanto, tem-se buscado estratégias para melhorar as condições de vida dessa população para garantir consequente qualidade de vida. Dentre elas está a atividade física e o lazer como dança.

Souza e Metzger (2013) relatam em sua pesquisa que a dança pode melhorar a autoestima da pessoa idosa, pois, ela decorre das atitudes positivas ou negativas do indivíduo perante a si próprio e pode estar associada a qualidade de vida.

Os autores ressaltam ainda que a prática da dança por si mesma já melhora o controle motor, a respiração e a resistência cardiovascular. Lembram também que os benefícios proporcionados por essa prática vão além, porque traz o fortalecimento das emoções com consequente melhoria das relações interpessoais.

Piccirillo (2014) identificou junto a um grupo de idosos praticantes de dança, que esta pode desenvolver competências importantes na terceira idade como: auto

expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. Para a autora a dança tem um importante caráter sociabilizador e motivador, tanto sozinho ou em pares.

Silva et. al. (2016) em estudo realizado para analisar de que forma a dança pode se tornar um recurso terapêutico na terceira idade, envolveu uma população de 12 idosos que frequentam o Centro de Convivência da terceira idade na cidade de Campo Maior (PI). Neste estudo ele utilizou cinco categorias: categorias: 1. Concepção do aspecto físico da dança, Contribuição da dança no relacionamento social, 2. Colaboração da dança na autoimagem, 3. Colaboração da dança na interação psicoafetiva e 4. Visão do idoso antes da dança.

Os resultados da pesquisa mostram que dentre os idosos era comum queixas de doenças como artrite, artrose ou dores osteomusculares e que a dança por ser uma atividade prazerosa, melhorou o condicionamento físico e reduziu as doenças crônicas da idade.

Também foi demonstrado no estudo de Silva et. al. (2016) que depois de participarem do grupo de dança, os idosos conseguiram resgatar um relacionamento social prazeroso, saudável e respeitoso, entre os participantes do Centro de Convivência e também com sua família, além de contribuir de melhorar a solidão, o sedentarismo, o isolamento e as doenças psíquicas, oportunistas da falta de amor e autoestima.

Oliveira et. al. (2020) realizaram revisão da literatura para analisar se protocolos de dança podem beneficiar a mobilidade e o equilíbrio em idosos. Os resultados apontaram que a dança mostrou-se benéfica em 77,6% dos desfechos avaliados, ao exibir um efeito moderado para o equilíbrio estático e equilíbrio funcional apesar de se apresentar pequena para mobilidade e força/resistência dos membros inferiores.

Zanuzzio (2020) corrobora com Oliveira et. al. (2020) ao demonstrar que mesmo com a ausência de estudos que demonstrem os benefícios das atividades de dança para idosos mais debilitados, como os que moram em instituições asilares, aqueles que participam dessas atividades melhoram suas relações pessoais e a autoestima.

Damasceno (2013) em estudo focado sobre a dança de salão para idosos organizou uma amostra com 30 sujeitos com idades entre 60 e 80 anos. Destes, 15 eram praticantes de dança de salão (50%) e 15 eram idosos sedentários (50%).

Em relação a qualidade de vida a autora considerou os escores do SF-36 em cada domínio que variam de zero a 100. Esses resultados apontam que os domínios dos praticantes de dança de salão foram maiores em relação aos não praticantes de atividade física.

Conforme Damasceno (2013) grande parte das evidências revela que a dança de salão proporcionou benefícios aos idosos e desse modo pode apontá-la como uma relevante atividade em programas para a terceira idade. Ao citar Santana et. al. (2009) Damasceno ressalta que a arte da dança está para além de aprender um passo ou de melhorar o condicionamento físico, pois, existe em sua prática elementos intrínsecos do relacionamento social e humano.

Desse modo, Peto (2000) et al apud Mendes et al. (2005) assegura que o sentido de prazer que a dança pode nos abonar, ajuda-nos a achar concordância e contrair maior sentido de pertinência. Salienta-se que com esse fim, nosso acometimento interior para o movimento necessita se vitalizar e orientar-se para uma expressão plena e estruturada pela dança, em especial a dança do ventre, melhorando, assim, a saúde física e mental.

Silva (2013) relata que a dança traz muitos benefícios ao coração além de melhorar as expressões corporais, a circulação do sangue, a interação social, as emoções, a interpretação da sociedade ao conduzir a pessoa idosa a compreender as mudanças que acontecem simultaneamente diariamente em sua vida e se adequar a elas com mais aceitação.

Cipriano et. al. (2006) demonstra que a dança de salão proporciona bem estar aos idosos, pois, em razão dessa atividade ser prazerosa, melhora a convivência com várias pessoas da mesma faixa etária e com as mesmas dificuldades de relacionamento.

Borges et. al. (2018) demonstraram a partir de estudo randomizado realizado com 30 idosos que esses indivíduos quando submetidos ao programa de dança de salão, tiveram melhora nos níveis de autonomia funcional para as AV, além de melhorar o estado mental em comparação com aqueles que não sofreram nenhuma intervenção.

A literatura mostra que a dança de salão pode proporcionar vários benefícios para a pessoa idosa, sendo que a principal delas é a oportunidade de descobrir novas amizades, sentir-se feliz, aprender a analisar novos cenários e vislumbrar outras oportunidades para viver e ser feliz. Ademais, a dança também pode

proporcionar melhorias tanto para a saúde física, quanto psicológica, pois, em razão de ser uma atividade prazerosa, pode melhorar o condicionamento físico e melhoria na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Procurou-se responder ao objetivo proposto que foi apresentar uma abordagem sobre os benefícios da dança de salão para a promoção da qualidade de vida e saúde física da pessoa idosa.

A dança de salão por sua natureza, promove a interação social, melhoria da coordenação motora, da memória, prevenção de doenças relacionadas à idade, bem estar e consequente qualidade de vida.

O intuito também foi atualizar a revisão literária e mostrar que a preocupação em proporcionar bem estar à pessoa nessa faixa etária tem sido recorrente em estudos que versam sobre o tema em questão, principalmente quando tratam de atividades que promovam a melhoria física, cognitiva e psicológica do idoso.

Todos os artigos selecionados tratam o assunto de maneira convergente, pois, mesmo aqueles estudos que não tratam da dança de salão especificamente, descrevem os benefícios que a atividade da dança pode trazer para o indivíduo.

Outros estudos chamam a atenção para a importância de se ofertar a dança de salão para a pessoa idosa, pois ela promove o bem estar, a saúde física e mental, além de fortalecer a autoconfiança e a autoestima, elementos essenciais para se apropriar de qualidade de vida.

A dança de salão oferece vários benefícios para a pessoa idosa, pois, promove a interação, melhora a mobilidade, as atividades de vida diária, controla o agravamento de doenças motoras, demenciais e outras preexistentes, fortalece a autoestima, a autoconfiança e viabiliza a qualidade de vida. Além disso, desenvolve o senso de pertencimento, pois, ao se interagir com o outro, a pessoa idosa consegue vislumbrar novas possibilidades de viver de maneira participativa e produtiva no meio em que está inserida.

REFERÊNCIAS

BARANCELLI, Lyégie Lys Rodrigues; PAWLOWYTSCH, Pollyana Weber da Maia. **Repertório**, Salvador, nº 26, p.273-282, 2016.

BORELI, Flávio A. O. et al. Hipertensão arterial no idoso: importância em se tratar **Rev Bras Hipertens** vol.15(4):236-239, 2008.

BORGES, Eliane Gomes da Silva et. al. Efeitos da dança no equilíbrio postural, na cognição e na autonomia funcional de idosos. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2018;71(suppl 5):2436-43.

CARVALHO, Maria do Carmo Brant et al. **Programas e serviços de proteção e inclusão social dos idosos**. São Paulo: IEE/PUC-SP; Brasília: Secretaria de Assistência Social/MPAS, 2008.

CIPRIANO, Denise do Nascimento et. al. **A dança de salão como lazer e interação social para idosos** (2006) Disponível em < <https://www.unaerp.br/documentos/1033-a-danca-de-salao-como-lazer/file>> Acesso em 26 set. 2020.

CODATO, L. A. B. Pesquisa em Saúde: Metodologia Quantitativa ou Qualitativa? **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v.8 n.1 p.34-35, dez. 2006. Disponível em < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-456248>> Acesso em: 10 set. 2020.

DAMASCENO, Karen Tavares. **A influência de um programa regular de dança de salão na qualidade de vida de idosos sedentários** (2013) Disponível em < https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/KAREN_DAMASCENO.pdf> Acesso em 24 set. 2020.

DAWALIB, Nathaly Wehb et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, vol. 30, núm. 3, julio-septiembre, 2013, pp. 393-403.

ESPERANDIO, Eliane Maria et al. Prevalência e fatores associados à hipertensão arterial em idosos de municípios da Amazônia Legal, MT. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** [online]. 2013, vol.16, n.3, pp.481-493.

FLECK, Marcel et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100). **Rev Saúde Pública** 1998; 33:198-205.

FORTES, F. M. **A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas**. Anuário de produção Acadêmica Docente. Vol. II, n. 3, Ano 2008.

HASS, Angela; GARCIA, Aline Nogueira. **Ritmo e Dança**. 2.ed. Canoas: Ulbra, 2006.

MARBÁ Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida** (2014) Disponível em < https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf> Acesso em 29 fev. 2020.

OLIVEIRA, Cleia Rocha et. al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva** 25 (5) 08 Maio 2020.

PICCIRILLO, Tatiana Regina. **Os benefícios da dança contra a depressão na terceira idade** (2014) Disponível em <
<http://calafiori.edu.br/wp-content/uploads/2019/09/OS-BENEF%C3%8DCIOS-DA-DAN%C3%87A-CONTRA-A.pdf>> Acesso em 20 nov. 2020.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 21 ed. rev. e ampl. São Paulo: Cortez, 2008.

SILVA, Milena Vadineia da et.al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 10(Supl. 1):232-8, jan., 2016.

SILVA, Patrícia Pereira da. **A dança na terceira idade: como ela contribui para socialização de idosos** (2013) Disponível em <
<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/>> Acesso em 20 nov. 2020.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**, ano VI n.6 nov. 2013 p. 8–13.

VELOZ, Maria Cristina Triguero; NASCIMENTO-SCHULZE, Clélia Maria; CAMARGO, Brígido Vizeu. **Representações sociais do envelhecimento**. *Psicol. Reflex. Crit.* [online]. 2009, vol.12, n.2.

WITTER, Carla et. al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-199.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública** [online]. 2006, vol.22, n.2, pp.285-294. ISSN 1678-4464.

ZANUZZIO, Ligia Marcia Lazaretti. **Dança de salão e idosos institucionalizados: uma proposta de ensino, pesquisa e extensão** (2019) Disponível em <
<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/7mostra/4/214.pdf>> Acesso em 12 set. 2020.