

INFLUÊNCIA DA DANÇA NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Maria Gabrielly Gouveia

Pedro Henrique Teles

Fernanda Nelli Gomes Giuliani

RESUMO

INTRODUÇÃO: De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), pessoas idosas são as que se encontram com 65 anos ou mais. No último censo, este público se tornou 10% da população brasileira, chegando ao número de 22.169.101 indivíduos. O sedentarismo associado ao processo de envelhecimento, gera piora significativa no quadro social, mental e físico da pessoa idosa (Sousa et al., 2015). Sob esse aspecto, a prática da dança pode representar uma atividade física socialmente agradável, que envolve tanto a motivação quanto o engajamento social, sendo conduzida tanto de forma individual quanto em grupo (Koch et al., 2019). Diante o exposto, este estudo pretende explorar na literatura os pontos positivos da dança para a população idosa, e tem como objetivo verificar sua influência sobre os aspectos relacionados à saúde da pessoa idosa.

OBJETIVO: Analisar estudos quanto aos efeitos da dança na saúde da pessoa idosa.

MÉTODO: O presente estudo constitui uma revisão integrativa da literatura sobre os efeitos da dança na saúde das pessoas idosas. Foi realizada uma busca na Biblioteca PubMed, LILACS e BVS, utilizando os seguintes termos “envelhecimento e dança”; “dança e equilíbrio e pessoa idosa”; “idoso e terapia de dança”; “dança sênior”; “dança e fragilidade”; “dança e qualidade de vida e pessoa idosa”; “dança de salão e pessoa idosa”; “tango e pessoa idosa”.

RESULTADOS: Foram observados 10 artigos com danças de modo geral (incluindo danças criativas ou coreografadas), 2 de dança de salão 2 de tango, 1 de quadrilha pública e de dança sênior. Foi observado também que oito desses estudos relataram os efeitos positivos na área neurológica tais como maior estabilidade neuromuscular, melhora da memória em pacientes e bem estar psicológico. Dois estudos mostraram melhora na marcha e cinco estudos apontaram a melhora no equilíbrio dos pacientes dos grupos de intervenção. Nove estudos foram realizados com idosos institucionalizados, e os outros sete estudos a amostra foi composta com pessoas idosas da comunidade.

CONCLUSÃO: Pode-se concluir com este estudo que a dança, em algumas de suas diversas modalidades aqui apresentadas, trouxe benefícios para a pessoa idosa em múltiplos aspectos, como na capacidade cognitiva, motora, bem estar, social. Por consequência ocorre melhora na marcha, no risco de queda, realização de atividades de vida diária e, consequentemente, um envelhecimento mais saudável com a implementação desta atividade física. Entretanto, é necessário o desenvolvimento de mais estudos com abrangência de públicos mais equiparados, com maiores amostras e a longo prazo. Da mesma forma, sugere-se mais estudos fazendo um comparativo destas modalidades com a cinesioterapia e/ou fisioterapia convencional, para observar principalmente o manejo da dor e ganho de força, para que haja clareza dos impactos esperados em cada uma destas categorias restantes que foram pouco abordadas em outros estudos.

DESCRIPTORES: Queda; Equilíbrio; Marcha; Cognição; Pessoa Idosa.