

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ADRIANO SILVA DOS SANTOS
GABRIEL COSTA LARRÉ
WILLAMS SANTANA RUFINO DA SILVA

**EXPLORANDO A DANÇA COMO ABORDAGEM COMPLEMENTAR PARA O
TRATAMENTO DE IDOSOS COM DEPRESSÃO**

RECIFE

2024

ADRIANO SILVA DOS SANTOS
GABRIEL COSTA LARRÉ
WILLAMS SANTANA RUFINO DA SILVA

**EXPLORANDO A DANÇA COMO ABORDAGEM COMPLEMENTAR PARA O
TRATAMENTO DE IDOSOS COM DEPRESSÃO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE

2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S237e Santos, Adriano Silva dos.

Explorando a dança como abordagem complementar para o
tratamento de idosos com depressão / Adriano Silva dos Santos;
Gabriel Costa Larré; Willams Santana Rufino da Silva. - Recife:
Edição do Autor, 2024.

20 p. : il. p&b.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Bibliografia.

1. Dança. 2. Depressão. 3. Envelhecimento. 4. Idosos. I. Larré,
Gabriel Costa. II. Silva, Willams Santana Rufino da. III. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

ADRIANO SILVA DOS SANTOS
GABRIEL COSTA LARRÉ
WILLAMS SANTANA RUFINO DA SILVA

**EXPLORANDO A DANÇA COMO ABORDAGEM COMPLEMENTAR PARA O
TRATAMENTOS DE IDOSOS COM DEPRESSÃO**

Artigo aprovado como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

Professor(a) Orientador(a)

Prof. Me. Magno Petrônio Galvão Leandro

Professor(a) Examinador(a)

Prof. Esp. Teotônio Felipe Machado Galvão

Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão ao Dr. Edilson Laurentino dos Santos, nosso orientador, cuja orientação, paciência e conhecimentos foram fundamentais para a realização deste trabalho de conclusão de curso. Sua dedicação e apoio inabalável foram essenciais para o desenvolvimento e sucesso deste projeto.

Agradecemos também a todos os professores do nosso curso, cujas aulas e conselhos contribuíram significativamente para nossa formação acadêmica e pessoal. Cada um de vocês teve um papel importante na nossa jornada educacional e somos profundamente gratos por isso.

Às nossas famílias, que nos apoiaram incondicionalmente ao longo deste período, nossos mais sinceros agradecimentos. Suas palavras de incentivo e compreensão foram vitais nos momentos de desafio e cansaço.

Aos nossos colegas de curso, por toda a camaradagem, suporte e troca de conhecimento que compartilhamos ao longo desses anos. A colaboração e amizade de vocês foram fundamentais para tornar essa experiência acadêmica ainda mais enriquecedora.

Por fim, agradecemos a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. Cada um de vocês, direta ou indiretamente, nos ajudou a alcançar este importante marco em nossas vidas.

*O que muda na mudança,
se tudo em volta é uma dança*

*no trajeto da esperança,
junto ao que nunca se alcança?*

Carlos Drummond de Andrade

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3.1 Envelhecimento Populacional.....	11
3.2 Depressão em Idosos.....	12
3.3 Dança como Abordagem Terapêutica.....	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
4.1 Análise dos Artigos nas Bases de Dados.....	20
4.2 Análise dos Artigos Seleccionados.....	
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
6 REFERÊNCIAS.....	26

EXPLORANDO A DANÇA COMO ABORDAGEM COMPLEMENTAR PARA O TRATAMENTO DE IDOSOS COM DEPRESSÃO

Adriano Silva dos Santos

Gabriel Costa Larré

Willams Santana Rufino da Silva

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: Conforme relatórios do Ministério da Saúde do Brasil, os idosos emergem como o grupo mais afetado por mortes associadas à depressão, especialmente aqueles com mais de 60 anos, com uma incidência particularmente alta após os 80 anos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que os diagnósticos predominantes globalmente são de depressão e ansiedade, ambos influenciando o estado de humor dos indivíduos afetados e se distinguindo de sentimentos comuns de tristeza, estresse ou medo. A prática da dança oferece oportunidades para a autoconsciência e exploração do potencial corporal, permitindo a expressão de emoções e sensações em interação com o ambiente circundante, além de abrir novos caminhos. Este estudo, portanto, apresenta uma revisão bibliográfica com o propósito geral de investigar a dança como um complemento ao tratamento de idosos com depressão. Os objetivos específicos incluem examinar, por meio da literatura, como a dança pode ser empregada na promoção da saúde física em idosos com depressão. A pesquisa foi conduzida no Google Acadêmico, utilizando os descritores "Dança AND idosos com depressão", "Pessoas com depressão AND benefícios da dança" e "Idosos AND Terapia através da dança". Para aprimorar a busca, foram estabelecidos critérios temporais entre os anos de 1980 a 2024, além da inclusão de textos em português e inglês. A seleção dos artigos seguiu os parâmetros temáticos estabelecidos, com exclusão de estudos que não forneceram metodologia para a avaliação da percepção subjetiva da dança como um recurso complementar no tratamento de idosos com depressão.

Palavras-chave: Dança; Depressão; Envelhecimento; Idosos.

1 INTRODUÇÃO

A velocidade do envelhecimento populacional é um fenômeno global que ocorre rapidamente, decorrente da queda na fecundidade e do aumento da longevidade, principalmente em países em desenvolvimento (Zimmerman *et al.*, 2015). O envelhecimento humano deve ser compreendido como um processo natural e contínuo, que leva o organismo a sofrer alterações morfológicas, funcionais, químicas e psicológicas, causando a perda da capacidade funcional e da vitalidade (Oliveira *et al.*, 2020). Tais processos trazem perdas progressivas e alterações biopsicossociais, como a perda de capacidades e aptidões da funcionalidade do organismo humano, que levam a uma considerável redução da capacidade física e mental (Lopes *et al.*, 2016).

A decadência pode, portanto, estar implícita na palavra “velhice” (Freitas, Queiroz & Sousa, 2010; Morando *et al.*, 2018). Assim, frequentemente, idosos têm tendência a se sentirem inúteis, ansiosos, frustrados, mal-humorados, irritados e depressivos neste estágio do desenvolvimento humano. Esses sentimentos são causados pelas transições pelas quais passam, como perda do emprego e exclusão do mercado de trabalho, distanciamento dos círculos sociais, perda de entes queridos, etc., o que pode resultar na falta de propósito na vida (Silva *et al.*, 2014). Matias *et al.*, (2016) constataram e observaram que, mesmo em amostras não clínicas, há uma prevalência significativa de indícios depressivos entre pessoas da terceira idade.

O processo de envelhecimento traz consigo desafios substanciais, incluindo mudanças drásticas no organismo que podem ser difíceis de aceitar: “Para muitas pessoas, essas mudanças são de difícil aceitação” (Souza; Metzner, 2013). Além disso, os problemas no sistema nervoso central e os desafios psicológicos são comuns durante essa fase da vida (Silva; Martins; Mendes, 2012).

Um dos desafios mais prementes que a população idosa enfrenta é a depressão, uma condição que tem um impacto profundo tanto no bem-estar físico quanto mental: “A depressão é um distúrbio da área afetiva e do humor e é caracterizada por um forte impacto físico e mental” (Verçosa; Cavalcanti; Freitas, 2016). Ela é multifatorial, influenciada por diversos fatores biológicos, psicológicos e sociais. Segundo a American Psychiatric Association (2014), algumas características da depressão são humor triste, vazio ou irritável, alterações cognitivas e somáticas que afetam o funcionamento normal das pessoas de forma contínua. Ao diagnosticar a depressão, é preciso discriminar a tristeza e luto normais do transtorno depressivo.

Uma pessoa com depressão precisa apresentar cinco dos nove sintomas listados, sendo que o primeiro ou o segundo devem estar presentes: humor deprimido na maior parte de todos os dias; interesse ou prazer nitidamente diminuído em relação a quase todas as atividades diárias; perda ou ganho significativos de peso; insônia ou sono excessivo diariamente; agitação ou lentidão psicomotora diariamente; fadiga ou perda de energia diariamente; sentir-se sem valor ou com culpa excessiva, o tempo todo; habilidade reduzida de pensar ou se concentrar, na maior parte do tempo; pensamentos recorrentes sobre morte, suicídio sem plano, tentativa de suicídio ou plano para suicídio. Além disso, esses sintomas têm que afetar de forma impactante o convívio social, o trabalho ou outras áreas importantes da vida do indivíduo (APA, 2014).

Considerando a complexidade dos desafios enfrentados pela população idosa, a adoção de uma rotina regular de atividades físicas é fundamental para atenuar os impactos negativos na saúde. Conforme indicado por Antes *et al.* (2012), a prática da dança emerge como uma estratégia capaz de reduzir os sintomas depressivos, promovendo um estado de ânimo mais positivo e proporcionando um ambiente lúdico e propício à interação social.

Estudos evidenciam a eficácia da dança como uma forma de atividade física que contribui de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar físico e mental dos praticantes. De acordo com Oliveira *et al.* (2017), além de melhorar a qualidade de vida, a dança está associada à promoção da autonomia e à prevenção de quedas em adultos mais velhos. Além disso, oferece um ambiente enriquecido por interações sociais, aspecto particularmente benéfico para a população idosa, ajudando a retardar os efeitos adversos do processo de envelhecimento.

Além dos benefícios físicos, a dança também tem um impacto positivo nas mudanças emocionais e sociais, como ressaltado por Oliveira *et al.* (2017). Além de melhorar a qualidade de vida, a dança é uma atividade que pode reduzir o estresse e aumentar a concentração. Ela também é mencionada como relevante na prevenção ou controle da depressão, destacando seu potencial como uma abordagem terapêutica eficaz para melhorar o bem-estar psicológico.

A problematização da nossa pesquisa é: Como podemos, com qualidade, abordar a dança de forma complementar ao tratamento de idosos com depressão? Para tentarmos responder a essa questão, definimos como objetivo geral evidenciar a dança de forma complementar ao tratamento de idosos com depressão. E para dar suporte ao objetivo geral, os específicos são: 1. Verificar através da literatura como a dança pode ser uma abordagem para

a promoção da saúde através da atividade física de pessoas idosas com depressão; 2. Analisar a independência de idosos sedentários diagnosticados com depressão.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo será conduzido por meio de Pesquisas Bibliográficas, que consistem na busca por informações em obras teóricas previamente publicadas para abordar as questões de pesquisa estabelecidas pela investigação. Segundo Gil (2002, p. 44), embora a realização de algum tipo de trabalho bibliográfico seja comum em quase todas as pesquisas, algumas são exclusivamente baseadas em fontes bibliográficas.

Conforme Pizzani *et al.* (2012, p. 54), a pesquisa bibliográfica é definida como a revisão da literatura relacionada às principais teorias que orientam o trabalho científico, e o levantamento bibliográfico pode ser conduzido por meio de consulta a livros, periódicos, artigos de jornais, sites da Internet e outras fontes relevantes.

Conforme delineado por Prodanov e Freitas (2013, p. 54), a pesquisa bibliográfica constitui um processo que imerge o pesquisador em uma ampla revisão da literatura relacionada à temática investigada. Os autores destacam a necessidade de o pesquisador avaliar criticamente a credibilidade dos dados obtidos, atentando para possíveis incongruências ou contradições presentes nas obras consultadas.

Por sua vez, Lakatos e Marconi (2003, p. 183) elucidam que a pesquisa bibliográfica tem como propósito primordial possibilitar ao pesquisador um acesso direto a todo o material escrito, falado ou filmado acerca de um determinado assunto, englobando inclusive conferências acompanhadas de debates que tenham sido documentadas de alguma maneira, seja por publicações ou gravações.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que a relevância da pesquisa bibliográfica reside na sua capacidade de buscar novas descobertas a partir dos conhecimentos previamente elaborados e produzidos. Adicionalmente, enfatizam que essa modalidade de pesquisa desempenha um papel crucial no fomento do aprendizado e do desenvolvimento intelectual, ao considerar os avanços e as inovações nas diversas áreas do conhecimento.

[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos”. E reiteram de forma esclarecedora que “isso se

dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

Para as autoras acima citadas, esse tipo de pesquisa não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitos.

A pesquisa será realizada nas bases de dados eletrônicos (SciELO, PubMed), acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisa. Serão utilizados os seguintes descritores: (PALAVRAS-CHAVE: DANÇA, DEPRESSÃO, IDOSOS), onde serão utilizados os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Faremos a análise do material bibliográfico utilizando os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 1980 até 2024 em língua portuguesa. Os critérios de exclusão serão artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados será realizada em três níveis, sendo eles: (i) Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); (ii) Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam); e (iii) Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, realizaremos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Dados gerais sobre o processo de envelhecimento

De acordo com Scalzo (2007), o envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico que consiste na diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Estudos de Ishizuka (2003) mostram que o reconhecimento global do envelhecimento populacional cresceu, e o Brasil atualmente ocupa a sétima posição no ranking mundial para o número de idosos; está previsto que subirá para a sexta posição até 2025.

As origens desse período podem ser divididas considerando a genética, o estilo de vida e o ambiente em que a pessoa vive. Barbosa (2000) afirmou que muitas das reduções relacionadas ao processo de envelhecimento podem ocorrer devido ao estilo de vida dos indivíduos, e não apenas como uma característica própria e inevitável deste processo.

Segundo Petroianu Pimenta (1999), a velhice não é somente um resultado da deterioração orgânica, mas também é um indicador atestando a aparição de enfermidades degenerativas, a diminuição da força e vitalidade orgânica. As perdas psicológicas incluem perda de memória, redução ou cancelamento da vida emocional e falta de interesse em aprender novas informações.

No Brasil, as estatísticas mais preocupantes são relacionadas aos idosos, especialmente em casos de mortes por depressão, onde os maiores índices estão concentrados em pessoas com mais de 60 anos, com o ápice depois dos 80 anos (Ministério da Saúde, 2016).

O fenômeno do envelhecimento não deve ser encarado como uma questão problemática, mas sim compreendido em sua totalidade. Uma abordagem abrangente do envelhecimento exige uma análise que transcenda a compreensão meramente biofisiológica e reconheça as influências das variáveis ambientais, sociais, culturais e econômicas, cujo impacto no processo pode variar em intensidade, conforme observado por Cassilhas (2011).

Nos dias atuais, é notório que o crescimento da população idosa aumentou, e a evolução da medicina contribuiu significativamente para isso. Leme (2000) afirma que a população em geral aumentou rapidamente, e o aumento progressivo da população idosa se deve a uma melhor condição de vida da classe dos idosos, gerando uma maior expectativa de vida.

Nos últimos anos, a Organização Mundial da Saúde (2015) relatou que grandes mudanças aconteceram mundialmente no quadro de perspectiva de vida, e consequentemente no aumento da população idosa. Isso tem ocorrido devido à queda nas taxas de fecundidade e à melhora das oportunidades de vida e saúde. Entretanto, meio século atrás era esperado viver cerca de 20 anos a menos do que é vivido atualmente.

3.2 Dados gerais sobre a depressão

De acordo com a OMS (2017), os quadros depressivos e ansiosos são os diagnósticos mais prevalentes na população mundial. Ambos têm impacto no humor e nos sentimentos das pessoas afetadas e diferem dos sentimentos de tristeza, estresse ou medo que são comumente experimentados ao longo da vida. Os sintomas variam em termos de grau de severidade (de leve a grave) e duração (de meses a anos).

Segundo a OMS (2017), existem duas principais subcategorias diagnósticas na depressão: o "transtorno" depressivo maior/episódio depressivo e a distímia. A primeira é caracterizada por humor deprimido, perda de interesse e prazer e diminuição da energia e, dependendo do número e severidade dos sintomas, pode ser categorizada como leve, moderada ou grave. A distímia, por sua vez, é uma forma persistente ou crônica de depressão, com sintomas similares aos do episódio depressivo, mas tendem a ser menos intensos e a persistir por mais tempo.

De acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria (APA), os quadros depressivos incluem: transtorno disruptivo de desregulação do humor, cuja característica central é a irritabilidade crônica grave; transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), no qual sintomas como perda de interesse ou prazer, humor deprimido, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor ocorrem todos os dias por, pelo menos, duas semanas consecutivas; transtorno depressivo persistente (distímia), caracterizado por humor deprimido na maior parte do dia, na maioria dos dias, por um período de, pelo menos, dois anos; Transtorno disfórico pré-menstrual, caracterizado por acentuadas alterações de humor no período pré-menstrual e que cessam na semana pós-menstrual; transtorno depressivo induzido por substância medicamentosa, no qual os sintomas de humor deprimido e perda de interesse/prazer desenvolvem-se durante ou logo após intoxicação ou abstinência de substância ou após exposição a medicamento (APA, 2014).

Em relação à sua prevalência e ocorrência, casos de depressão são mais comuns em mulheres (5,1%) do que em homens (3,6%), e alguns fatores sociodemográficos como abuso físico, sexual ou emocional, situação de desemprego, convivência com membros da família que tenham depressão, perda de entes queridos, desigualdade social, etc., têm correlação com um risco aumentado de desenvolver depressão (Nico *et al.*, 2015; WHO, 2017a).

Hidaka (2012) aponta correlações entre o aumento da prevalência de depressão com componentes específicos da cultura moderna ocidental. Dentre eles, destaca como primordial o declínio no bem-estar físico, relacionado à inatividade física, dieta pobre, exacerbados índices de obesidade, disfunções endócrinas ocasionadas por sono e exposição ao sol inadequados, etc. Além disso, o ambiente social nos países modernos industrializados tem se tornado cada vez mais ameaçador, competitivo, desigual, com baixo suporte social e com acentuada característica de isolamento social e solidão.

3.3 Dados gerais sobre a dança

A prática da dança propõe o conhecimento do próprio corpo e de suas potencialidades em relação à percepção e expressão do que é sentido na interação com o meio, possibilitando a verificação de limitações, a constatação de emoções e sensações, e a descoberta de novos caminhos para o bem-estar (Fernandes, 2015).

Os benefícios da prática de atividades físicas para a saúde são amplamente conhecidos, com dados gerais de pesquisas que indicam efeitos físicos como redução da pressão sanguínea, elevação da capacidade cardiovascular, perda de peso, e prevenção de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, etc. (Mikkelsen *et al.*, 2017). A relação entre exercícios físicos e bem-estar psicológico também tem sido comprovada em muitas pesquisas, que apontam sua prática regular como um fator preventivo em saúde mental e também com potenciais terapêuticos sobre estados de humor, autoestima e sintomas de ansiedade e depressão (Rot *et al.*, 2009; Mikkelsen *et al.*, 2017).

Enquanto exercício físico, a prática da dança costuma ser buscada com finalidades diversas: como uma forma de sair do sedentarismo ou de perda de gordura corporal; como uma possibilidade de prevenção de doenças (por exemplo, diabetes, hipertensão, colesterol alto) ou simplesmente como lazer. Alguns dos benefícios físicos e psicológicos apontados como associados à prática da dança são: benefícios cardiovasculares, otimização da capacidade respiratória, redução do estresse e da ansiedade, redução do sedentarismo, melhoria da consciência e expressão corporal, autoconhecimento, melhoria da autoestima e das relações interpessoais, estimulação da espontaneidade e criatividade (Garcia *et al.*, 2009). Além disso, ajuda no desenvolvimento da musicalidade, das habilidades artísticas e de aspectos psicomotores (Prina; Provan, 1995).

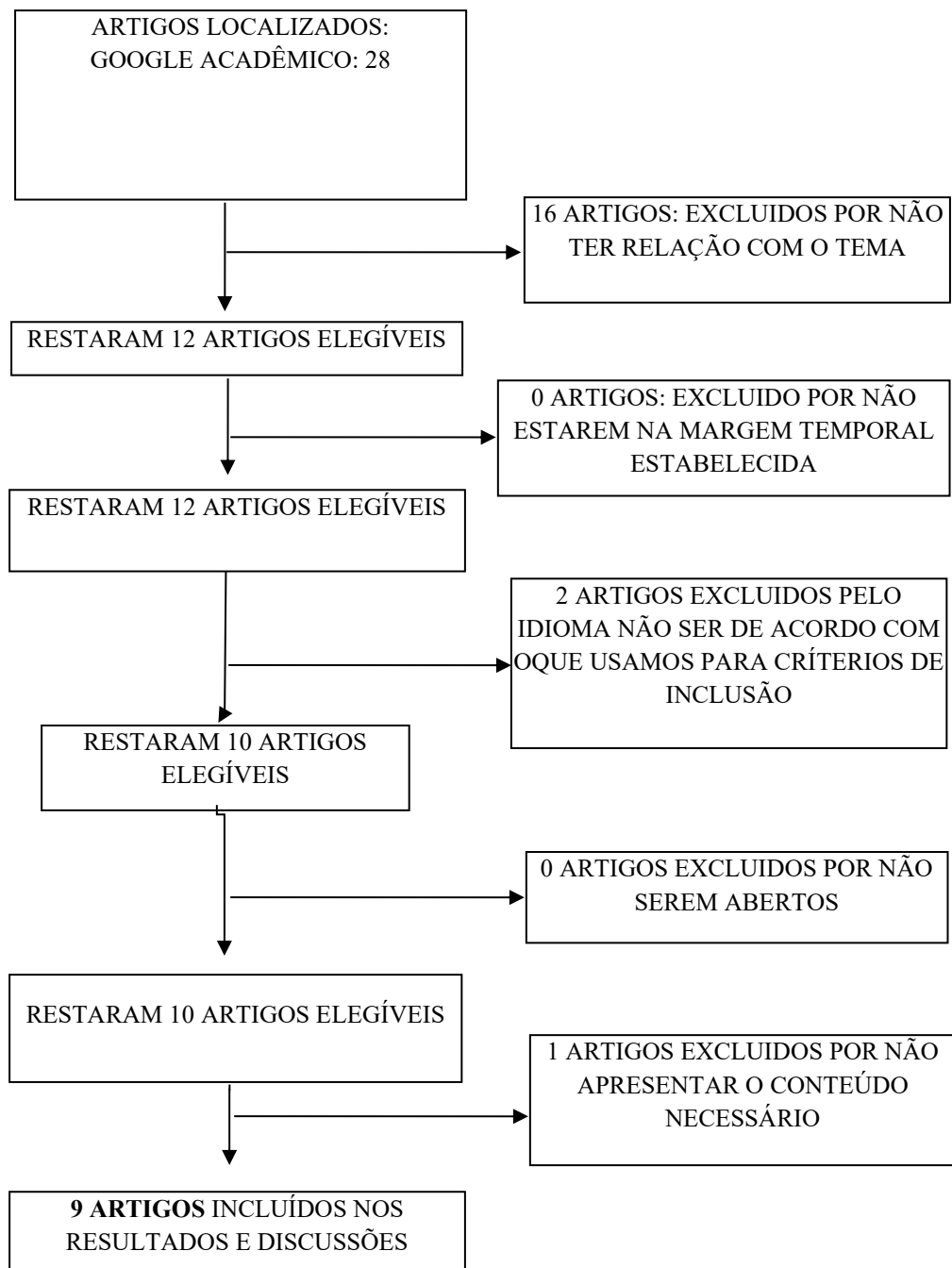
Garcia e Haas (2006) identificaram como objetivos da dança a melhoria de qualidades físicas como coordenação, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, ritmo, velocidade, etc.; o desenvolvimento socioemocional e afetivo do ser humano, potencializando a cooperação, socialização e compreensão; a melhoria do raciocínio, concentração, atenção, senso estético, criatividade, consciência corporal e espaço temporal, autoestima e autonomia. Além disso, acrescentam que a prática da dança possibilita a experimentação e observação de diferentes formas e qualidades de movimentos, bem como diferentes sensações e percepções relacionadas a si mesmo, aos outros e ao mundo.

Alpert (2011) destaca que dançar eleva o fluxo sanguíneo no cérebro, proporciona uma via para expressão emocional e a elevação do humor. A autora ressalta que o aspecto de socialização da dança diminui o estresse, a solidão e a depressão, havendo também a

possibilidade de a redução do estresse estar relacionada com o fato de a atenção do dançarino estar concentrada no momento da dança.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Isabela Vanessa Machado de Lima	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.	Revisão Literária	60 a 89 anos	A intervenção foi feita na Escola Hospitalar de Ansiedade e Depressão, Escola de Depressão Geriátrica e o Inventário de Depressão de Beck.	A dança contribui para uma melhor qualidade de vida, em ênfase na saúde mental, promoção e prevenção na saúde geral dos Idosos.
Luanna Thayná da Silva Brainer	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.	Revisão Literária	60 a 79 anos	Escola de Depressão Geriátrica e o Inventário de Depressão de Beck.	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.
Vanessa Souza Lima	Identificar a presença de	Estudo Descritivo,	60 a 96 anos..	Instituições de Cuidados	Dos 52 idosos, 28 são do sexo

Verçosa	sintomatologia depressiva em idosos que vivem em instituições de longa permanência.	Transversal e Quantitativo.		continuados para Idosos (ILPI).	feminino (53,8%) e 24 do sexo masculino (46,2%). O a média de idade foi de 73,6 anos (DP=9,6), com mínimo de 60 anos e máximo de 96 anos.
Ananda Denardi Fernandes	Analisar os Efeitos da Utilização da Dança como Forma de Terapia em Populações Brasileiras, dialogar com teorias acerca do corpo e relacioná-las com a dança e seu papel terapêutico.	Estudos realizados no Brasil, que utilizassem a dança como forma de terapia, em qualquer tipo de população, idioma ou ano de publicações.	60 a 85 anos.	Foram realizadas em 26 semanas, os encontros ocorreram duas vezes por semana com sessão de uma hora e meia de duração. Um tablado de madeira e amplificadores conectados a seis caixas acústicas instalados na sala.	A dança como forma de terapia contribui para melhorias, em aspectos motores, neurológicos e emocionais dos pacientes submetidos as intervenções.
Janaina Leandra Garcia	Verificar qual o papel que a importância da dança representa para o idoso, como prática de atividade física, levando em consideração os aspectos físicos e psicológicos para tais	Revisão Literária	60 a 75 anos.	Não houve intervenção.	A prática da dança traz benefícios para a saúde física e mental, estimulando diversos aspectos do desenvolvimento humano. Principalmente para os idosos, a dança pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar a

	indivíduos.				qualidade de vida, proporcionando mais autonomia, autoconfiança e prevenindo doenças.
Marise Akemi Ishizuka	Traçar o perfil sócio-funcional e clínico de idosos ambulatoriais com dois diferentes níveis de desempenho e assim compará-los, identificando os fatores avaliados que se correlacionam com o risco e a frequência de queda.	Revisão Literária	60 a 79 anos	Ambulatório Breve do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).	O grupo de médio risco relatou mais quedas (14 idosos) do que o de baixo risco (3), comprovado estatisticamente (qui-quadrado 0,0052). Dentre os fatores de risco avaliados a presença de depressão ou antecedentes foi mais frequente no médio risco (qui-quadrado 0,0016), porém, não apresentou diferença se a variável era o relato de quedas.
Jaqueline Cristina Luciano	Verificar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas.	Pesquisa Bibliográfica	60 a 79 anos.	Não houve intervenção	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.
Niriane	Levantar e	Pesquisa	60 a 79 anos.	Não houve	Os resultados da pesquisa

Neumann	analisar a possibilidade da aplicação da dançaterapia nas empresas como uma prática alternativa viável em relação à Qualidade de Vida no Trabalho.	Bibliográfica		intervenção.	permitiram verificar o ponto de vista dos dançaterapeutas e dos profissionais relacionados à gestão de pessoas; a dançaterapia como uma técnica desconhecida entre os gestores, e a receptividade deles ao conceito de dançaterapia no sentido de atribuir vários possíveis benefícios à sua utilização.
Alex Santos de Araújo	É os benefícios psicológicos, físicos e sociais da prática da dança na saúde do idoso.	Revisão Integrativa da Literatura.	60 a 79 anos.	Não houve Intervenção.	A prática da dança traz inúmeros benefícios, como melhora na autoestima e nas relações sociais, além de promover bem-estar através de hormônios como endorfina e serotonina. Por isso, é fundamental para combater o sedentarismo e problemas de saúde como a depressão.

4.1 Análises e discussões

Segundo Lima (2020), o envelhecimento da população está crescendo rapidamente, criando uma demanda crescente por cuidados de saúde e qualidade de vida. Os idosos frequentemente sofrem abusos físicos, psicológicos e financeiros, que podem levar a problemas de saúde mental como ansiedade e depressão. Adotar um estilo de vida saudável, incluindo atividades físicas prazerosas, é crucial para melhorar o bem-estar físico e psicossocial dos idosos.

A depressão é um transtorno mental comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, incluindo muitos idosos. O tratamento tradicional envolve medicamentos, mas o exercício físico, especialmente a dança, emerge como uma alternativa eficaz, proporcionando benefícios físicos e psicológicos sem os efeitos colaterais dos medicamentos. A dança, mesmo em níveis de intensidade baixa a moderada, demonstrou reduzir os sintomas depressivos e melhorar a qualidade de vida dos idosos, tornando-se uma medida preventiva e complementar no tratamento da depressão relacionada ao envelhecimento.

De acordo com Brainer (2021), o envelhecimento populacional, impulsionado pela queda da fecundidade e pelo aumento da longevidade, é um fenômeno global que está em constante e rápida expansão, especialmente evidente nos países em desenvolvimento. Como indicado pelo IBGE, a proporção de pessoas com 65 anos ou mais está prevista para aumentar significativamente até 2060, com estimativas sugerindo que um em cada quatro brasileiros será idoso. Essa tendência reforça a necessidade urgente de preparar políticas públicas e estratégias de saúde que abordem os desafios específicos enfrentados por essa população em envelhecimento.

O processo de envelhecimento é frequentemente marcado por mudanças drásticas no organismo, gerando desafios significativos e transtornos emocionais para muitos indivíduos, conforme apontado por Souza e Metzner (2013). Danos no sistema nervoso central e questões psicológicas emergem como problemas comuns durante esse período. Entre essas questões, a depressão emerge como uma das condições mais prevalentes e debilitantes, exigindo uma abordagem holística que leve em consideração os aspectos biológicos, psicológicos e sociais da saúde mental. Diante desse cenário, estratégias de intervenção como a prática regular de exercícios físicos, particularmente a dança, emergem como ferramentas valiosas na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos. A dança na terceira idade não só proporciona benefícios físicos, mas também estimula a socialização e fortalece os laços emocionais, como ressaltado

por Silva, Martins e Mendes (2012). No entanto, a implementação eficaz dessas estratégias requer uma abordagem interdisciplinar e a formulação de políticas públicas abrangentes que incentivem a participação dos idosos em atividades recreativas e terapêuticas, como a dança, enquanto promovem a pesquisa contínua para aprimorar essas intervenções e adaptá-las às necessidades específicas dessa população em envelhecimento.

Segundo Verçosa (2016), o Brasil está experimentando uma taxa crescente de envelhecimento, com 13% da população acima de 60 anos em 2013, totalizando 26,1 milhões de idosos. Projeções indicam que, até 2020, o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de idosos, ultrapassando 30 milhões. Esse aumento, aliado a dificuldades socioeconômicas e culturais, gera uma maior demanda por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Originalmente destinadas a abrigar a população carente, essas instituições nem sempre incentivam a atividade e o convívio social dos idosos, fundamentais para a qualidade de vida e saúde mental. A depressão, comum entre os idosos, aumenta a morbidade e mortalidade, complicando o autocuidado e o tratamento terapêutico devido às comorbidades e polimedicação.

Dentro das ILPIs, a avaliação psicológica é crucial para identificar patologias associadas e variações cognitivas e de humor. A Escala de Depressão Geriátrica (EDG), com versões de 30 e 15 questões, é amplamente utilizada para triagem de sintomas depressivos. Um diagnóstico precoce permite uma abordagem eficiente na atenção à saúde dos idosos, minimizando complicações. Estudos revelam um elevado índice de sintomas depressivos entre idosos institucionalizados, apesar de limitações na amostra devido a déficits cognitivos. Isso reflete condições de saúde precárias, indicando a necessidade urgente de melhores medidas de atenção à saúde desse grupo.

A detecção precoce de sintomas depressivos é essencial para prevenir o desenvolvimento da depressão e seus efeitos negativos na saúde e qualidade de vida dos idosos. Profissionais de saúde devem estar preparados para identificar não apenas sintomas de depressão, mas qualquer alteração na saúde dos idosos, reconhecendo que envelhecimento não é sinônimo de doença. Pesquisas adicionais são necessárias para validar as condições de vida e saúde dos idosos em ILPIs, orientando novos programas de prevenção e proteção à saúde, para evitar não só a depressão, mas também outras comorbidades.

De acordo com Fernandes (2015), o trabalho de conclusão escolhe explorar o tema da dança como terapia, mergulhando em questões psicológicas como bem-estar e satisfação corporal. A autora reconhece a importância da arte e da poesia ao abordar esse assunto,

introduzindo o estudo com apontamentos filosóficos. Ela examina diversos estudos que demonstram os efeitos terapêuticos da dança em pacientes com condições como Paralisia Cerebral, Fibromialgia e Esclerose Múltipla, destacando a variedade de resultados positivos alcançados. No entanto, devido à diversidade de abordagens e ao número limitado de estudos, a análise sistemática enfrenta desafios, refletindo a desvalorização da arte no contexto social e científico.

Apesar das dificuldades metodológicas, a autora destaca a importância crescente das terapias artísticas, incluindo a dança, no contexto médico. Ela ressalta a capacidade da arte de proporcionar experiências integrais, indo além do tratamento de doenças para promover o bem-estar físico, mental e emocional. Ao explorar as perspectivas e abordagens diversificadas da terapia pela dança, o estudo sugere que a prática artística propicia uma experiência holística, transcendendo as limitações da abordagem clínica tradicional.

Segundo Garcia *et al.*, (2009), o envelhecimento populacional no Brasil tem se acelerado desde a década de 60, devido à redução da fecundidade e ao aumento da expectativa de vida. Esse fenômeno, conforme Passarelli (1997) e Monteiro (1994), e corroborado pelo IBGE (2005), está diretamente ligado à ampliação do acesso a serviços de saúde, melhorias no saneamento básico e à diminuição das taxas de natalidade e mortalidade infantil. Tais fatores contribuíram para uma mudança significativa na estrutura etária do país, destacando a crescente relevância das questões relacionadas à terceira idade.

A qualidade de vida é um conceito amplo que vai além da ausência de doenças, englobando o bem-estar geral do indivíduo. Segundo a OMS, qualidade de vida refere-se à percepção de uma pessoa sobre sua posição na vida, dentro do contexto cultural e dos valores em que vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Silva (1999) complementa que a qualidade de vida envolve múltiplos aspectos, como moradia, transporte, alimentação, lazer, realização profissional, vida sexual, relacionamentos, liberdade, autonomia e segurança financeira, especialmente para indivíduos aparentemente saudáveis.

Dentre as atividades que promovem a qualidade de vida, a dança se destaca por unir corpo, mente e espírito, atuando não apenas como uma forma de expressão, mas também como um estilo de vida. De acordo com Garaudy (1980), a dança é uma das principais atividades indicadas para melhorar ou manter a qualidade de vida, especialmente na terceira idade. Quando praticada regularmente, a dança oferece benefícios físicos e psicológicos, melhora o desempenho nas atividades diárias, proporciona maior autonomia e autoconfiança,

além de prevenir doenças. Assim, a dança se apresenta como uma excelente ferramenta para a promoção de uma vida mais saudável e satisfatória para os idosos e a população em geral.

De acordo com Ishizuka (2003), no estudo POMA, o comprimento e a simetria do passo destacaram-se como variáveis com diferenças significativas em relação ao risco de quedas. Um percentual elevado de idosos no grupo de médio risco apresentou alterações nessas variáveis em comparação com o grupo de baixo risco. Além disso, uma proporção maior de idosos que caíram mostrou anormalidades nessas variáveis em comparação com os que não caíram. A literatura apoia a relação entre o comprimento do passo e o risco de quedas, sugerindo que a alteração da simetria é uma consequência da alteração do comprimento, como confirmado pelos dados do estudo.

O perfil do grupo de médio risco inclui predominantemente mulheres, casadas, com nível básico de escolaridade, sedentárias, com múltiplas patologias e uso de múltiplos medicamentos. No entanto, o que os diferencia dos idosos de baixo risco é o relato de quedas, dependência em pelo menos uma Atividade Instrumental da Vida Diária (AIVD), desempenho baixo no teste de 30 segundos na cadeira e fraqueza muscular. Fatores como sexo feminino, baixo desempenho no teste de 30 segundos na cadeira e relato de fraqueza muscular estão relacionados às quedas.

Os idosos de médio risco são considerados alvos importantes na prevenção de quedas, pois estão no limite entre os grupos de baixo e alto risco. É crucial realizar mais estudos sobre esse grupo de risco, uma vez que o tratamento dos fatores de risco identificados pode contribuir significativamente para a prevenção de quedas nessa população.

Segundo Jaqueline Cristina Luciano, atualmente, vivemos um período de transição em relação ao conceito e à conscientização sobre saúde e qualidade de vida, incentivando o conhecimento e a prevenção de doenças associadas ao envelhecimento, o que promove maior longevidade. O envelhecimento provoca mudanças significativas no corpo, como perda de flexibilidade, movimentos mais lentos, articulações menos móveis e ossos mais frágeis, além de deterioração dos sistemas broncopulmonar e cardiovascular, podendo causar diversas patologias. É crucial que os idosos enfrentem essa fase com autonomia e saúde, sabendo lidar com essas transformações corporais.

Uma forma eficaz de adaptação ao envelhecimento é através de atividades recreativas e de socialização, como a dança, que proporciona benefícios físicos e psicológicos. A dança regular melhora a capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, além de

fomentar a socialização, colaboração e autoestima. O estudo em questão utilizou a pesquisa bibliográfica para verificar os benefícios da dança para idosos, mostrando que esta atividade pode preencher o tempo livre dos idosos de maneira saudável e prazerosa, aumentando sua qualidade de vida e bem-estar geral.

De acordo com Niriane Neumann, o tema da "Qualidade de Vida no Trabalho" é continuamente discutido devido às transformações no mundo laboral. O avanço tecnológico cedeu espaço para o foco no capital humano. Empresários percebem que melhorar a qualidade de vida dos funcionários torna a empresa mais saudável e competitiva. Isso envolve estímulos à cooperação, diálogo, criatividade, além de atividades que promovam o bem-estar físico e emocional dos colaboradores. A dança, apesar de subutilizada, é reconhecida como um potencial ferramenta para melhorar a qualidade de vida no trabalho.

Apesar do desconhecimento sobre a dançaterapia em empresas, tanto gestores como participantes de pesquisas reconhecem seus benefícios para o bem-estar físico e psicossocial dos trabalhadores. No entanto, desafios como a falta de conhecimento e espaço físico precisam ser superados. A dançaterapia pode promover integração, reduzir o estresse, melhorar a autoestima e criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

A viabilidade da dançaterapia como complemento à qualidade de vida no trabalho é sugerida, embora seja um tema pouco explorado. Pesquisas adicionais são necessárias para embasar a apresentação de projetos às empresas. É importante considerar que a adoção de práticas como a dançaterapia não resolve todas as causas da falta de qualidade de vida no trabalho, que muitas vezes estão ligadas à própria organização do trabalho.

Segundo Araújo *et al.*, (2022), em 2021, o Brasil tinha 37,7 milhões de pessoas idosas, um aumento significativo que traz grandes desafios para a saúde pública devido ao envelhecimento acelerado da população. O processo de envelhecimento causa um declínio progressivo nas funções fisiológicas, resultando em movimentos mais lentos e perda de agilidade e mobilidade. O sedentarismo agrava esses problemas, contribuindo para o surgimento de doenças degenerativas e psicológicas, enquanto a prática de exercícios físicos, como a dança, pode ser altamente benéfica para a saúde e o bem-estar dos idosos.

A dança, além de ser uma forma de exercício físico, promove a autoexpressão, a comunicação e o prazer, além de melhorar a saúde física e psicológica dos idosos. Ela contribui para a melhoria do sistema nervoso, redução do estresse e aumento da autoestima, prevenindo doenças como depressão e ansiedade. A dança também favorece a integração

social e a qualidade de vida, ajudando a mitigar os efeitos do envelhecimento ao melhorar a coordenação, o equilíbrio e a agilidade.

Dado o impacto positivo da dança na saúde dos idosos, sugere-se que políticas públicas incentivem essa prática como forma de tratamento preventivo. A adoção ampla da dança pode reduzir os custos associados ao tratamento de doenças físicas e psicológicas, beneficiando não apenas os indivíduos idosos, mas também a sociedade como um todo. Estudos futuros devem investigar quais estilos de dança são mais eficazes para maximizar esses benefícios e melhorar ainda mais a saúde e a qualidade de vida dessa população.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a implementação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental dos idosos é crucial, especialmente diante do crescente índice de depressão nessa faixa etária. A dança, com seus múltiplos benefícios físicos, emocionais e sociais, surge como uma intervenção eficaz e prazerosa. Para maximizar os benefícios, é vital incentivar a participação dos idosos em programas de dança e outras atividades físicas, desenvolvendo estratégias acessíveis e eficazes para sua incorporação. A continuidade na pesquisa e inovação é indispensável para aprimorar essas abordagens, assegurando um envelhecimento mais saudável e uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, a dança pode ser uma ferramenta poderosa no combate à depressão e na promoção do bem-estar geral dessa população crescente.

REFERÊNCIAS

ALPERT, Patricia T. The health benefits of dance. **Home Health Care Management & Practice**, v. 23, n. 2, p. 155-157, 2011.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANTES, D. L *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.

ARAÚJO, A.S *et al.* Dance as a way to induce benefits to the physical and psychosocial health of the elderly: a study of integrative bibliographic review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e19611729824. 2022.

BOURCIER, P. História da dança no Ocidente. São Paulo: **Martins Fontes**, 2001.

BRAINER, L. T.S. A eficiência da resposta atenuante da depressão em idosos através da dança: uma revisão bibliográfica. 2021. **Trabalho de Conclusão de Curso**, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Depressão*. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2016.

BRITO, A. P. G.; OLIVEIRA, G. S.; SILVA, B. A. A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação. **Cadernos da Fucamp, Monte Carmelo**, v. 20, n. 44, p. 1-15, 2021.

CASSILHAS, R. C. Envelhecimento e exercício físico. 2011. **Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)**, São Paulo, 2011.

CASTRO, E. D. Dança, corporeidade e saúde mental. In: ARCURI, Irene (Org.). *Arteterapia de Corpo & Alma*. São Paulo: **Casa do Psicólogo**, 2004. p. 239-278. (Coleção Arteterapia).

FERNANDES, A. D. A dança como forma de terapia em populações brasileiras: um estudo de revisão. 2015. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)**, Porto Alegre, 2015.

FREITAS, M. C. de; QUEIROZ, T. A.; SOUSA, J. A. V. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 2, p. 407-412, 2010.

GARCIA, A; HAAS, AN. Ritmo e dança. 2. ed. **Canoas: ULBRA**, 2006.

GARCIA, J. L. *et al.* A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 139 - Diciembre de 2009**

GARAUDY, R. Dançar a vida. 7.ed. Rio de Janeiro: **Nova Fronteira**, 1980.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: **Atlas**, 2002.

HIDAKA, Brandon H. Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. **Journal of Affective Disorders**, v. 140, p. 205-214, 2012.

ISHIZUKA, M. A. Avaliação e comparação dos fatores intrínsecos dos riscos de quedas em idosos com diferentes estados funcionais. 2003. **Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)**, Campinas, 2003.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: **Atlas**, 2003.

LEME, L. E. G. O envelhecimento. 3. ed. São Paulo: **Contexto**, 2000.

LIMA, Isabela Vanessa Machado de. Impacto do exercício de dança em idosos com distúrbios depressivos: uma revisão integrativa. 6-Nov-2020. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Bacharelado) – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)**, Vitória de Santo Antão, 2020.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Investigação dos fatores emocionais e psicológicos de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 797-804, dez. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. 2015.

OSSONA, Paulina. A educação pela dança. 4. ed. São Paulo: **Summus**, 1988.

MATIAS, A. G. C *et al.*,. Indicadores de depressão em idosos e os diferentes métodos de rastreamento. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 6-11. 2016

MIKKELSEN, K. *et al.* Exercise and mental health. **Journal of Psychiatry and Neuroscience**, v. 42, p. 48-56. 2017

MONTEIRO, M.F.G. A mortalidade no contexto de transição epidemiológica. In: **Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Indicadores sociais: uma análise da década de 1980**. Rio de Janeiro, 1994.

NEUMANN, N. Dançaterapia: uma opção viável para as empresas em relação à qualidade de vida no trabalho? 2005. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)**, Porto Alegre, 2005.

NICO, Y; LEONARDI, JL.; ZEGGIO, L. A depressão como fenômeno cultural na sociedade pós-moderna - Parte 1: um ensaio analítico-comportamental dos nossos tempos. São Paulo: **e-book**, 112p. 2016.

PASSARELLI, M.C.G. O processo de envelhecimento em uma perspectiva geriátrica. **O mundo da saúde**, São Paulo, v.21, n.4, p. 208-212, 1997.

PETROIANU, A.; PIMENTA, L. G. Clínica e cirurgia geriátrica. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 1999.

PIZZANI, L. *et al.* A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. RDBCI: **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Campinas, SP, v. 10, n. 2, p. 53–66, 2012.

PRINA, Federica C.; PADOVAN, Maurizio. A dança no ensino obrigatório. **Tradução de Helena Coelho**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1995.

PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. **Novo Hamburgo**: Feevale, 2013.

ROT, M. A. H; COLLINS, K. A.; FITTERLING, H. L. Physical exercise and depression. **Mount Sinai Journal of Medicine**, v. 76, p. 204-214, 2009.

SCALZO, P. L. *et al.* Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade: estudo piloto de uma abordagem específica, não sistematizada e breve. **Acta Fisiátrica**, v. 14, n. 1, 2007.

SILVA, F. J; MARTINS, L; MENDES, C. Benefícios da dança na terceira idade. **IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG**, p. 24-42, 2012.

SOUZA, JCL; METZNER, AC. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe Online**, Boa Esperança, v. 6, n. 6, p. 08-13, 2013.

VERÇOSA, VSL; CAVALCANTI, SL; FREITAS, DA (2016). Prevalência de sintomatologia depressiva em idosos institucionalizados. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, Recife, v. 10, n. 5, p. 4264-4270, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and other common mental disorders: global health estimates. **Geneva**: WHO, 2017.

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