

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

MARIA ALICE LUCENA DE ARAÚJO
MARLON GLEIC MARQUES DA SILVA
MAURIELSON PEDRO DA SILVA

**A PRÁTICA DA DANÇA ENQUANTO EXERCÍCIO
FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO NA POPULAÇÃO IDOSA: Uma revisão
bibliográfica**

RECIFE/2025

MARIA ALICE LUCENA DE ARAÚJO
MARLON GLEIC MARQUES DA SILVA
MAURIELSON PEDRO DA SILVA

**A PRÁTICA DA DANÇA ENQUANTO EXERCÍCIO
FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO NA POPULAÇÃO IDOSA: Uma revisão
bibliográfica**

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

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2025

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

A663p Araújo, Maria Alice Lucena de.
A prática da dança enquanto exercício físico na prevenção e
tratamento da depressão na população idosa: uma revisão
bibliográfica / Maria Alice Lucena de Araújo, Marlon Gleic Marques
da Silva, Maurielson Pedro da Silva. - Recife: Edição do autor, 2025.
34 p. : il. color.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2025.

Inclui Bibliografia.

1. Dança. 2. Depressão. 3. Idoso. I. Silva, Marlon Gleic Marques
da. II. Silva, Maurielson Pedro da. III. Centro Universitário Brasileiro -
Unibra. IV. Título.

CDU: 796

MARIA ALICE LUCENA DE ARAÚJO
MARLON GLEIC MARQUES DA SILVA
MAURIELSON PEDRO DA SILVA

A PRÁTICA DA DANÇA ENQUANTO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NA POPULAÇÃO IDOSA: Uma revisão bibliográfica

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

Prof.º Me. Juan Carlos Freire
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Me. Fábio Nunes Correia
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Me. Joelle Feijó de França
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais e filhos.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 A população idosa.....	09
2.2 Depressão e o seu processo de acometimento da terceira idade.....	10
2.3 Exercício físico como ferramenta na busca da saúde..	11
2.4 A prática da dança como conteúdo de relevância na prevenção e tratamento da depressão.....	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	23
AGRADECIMENTOS.....	25
APÊNDICE A.....	26
APÊNDICE B.....	27
ANEXO A.....	28
ANEXO B.....	30
ANEXO C.....	32

A PRÁTICA DA DANÇA ENQUANTO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NA POPULAÇÃO IDOSA: Uma revisão bibliográfica

Maria Alice Lucena de Araújo¹

Marlon Gleic Marques da Silva²

Maurielson Pedro da Silva³

Juan Carlos Freire⁴

Resumo: Pensar na prática do exercício físico como caminho para uma vida em todas suas etapas saudável, é o grande desafio do profissional de Educação Física. Entendendo este desafio e as diversas possibilidades a serem desenvolvidas para percorrer esta trajetória, este trabalho se configura como um caminho de reflexão sobre a utilização do conteúdo dança, a ser utilizado de modo sistemático nas práticas de exercícios físicos para população idosa, refletindo sobre como esta prática pode minimizar a ação de um dos principais fatores que influenciam negativamente na saúde desta população nesta etapa da vida, a depressão. Para tal, este estudo de natureza qualitativa, se materializou como uma pesquisa bibliográfica para identificação de estudos que tratavam do tema, na base de dados eletrônica SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, tendo como descritores “Dança”, “Depressão”, “Idoso”, e o operador booleano E/AND para interligação entre eles. Com base no delineamento metodológico estabelecido, foi encontrado o número de 3 artigos que se encaixaram dentro dos critérios de inclusão estabelecidos como objeto de análise neste estudo. Na discussão, fica evidente que mesmo De Melo et al. (2017) não apontando a dança como fator significativo para existência como forma de prevenção nem como tratamento para os casos de depressão, Antunes et al. (2018) e Do Nascimento et al. (2019) em seus estudos apontam a relevância desta atividade física estruturada como caminho de qualidade de vida e saúde da população idosa. Concluímos então que compreender o grande desafio de analisar quais fatores contribuem ou não na prevenção e tratamento da depressão para população idosa, se apresenta como um dos grandes desafios para os pesquisadores e profissionais da área de Educação Física, o exercício físico estruturado, em especial a dança, não se configura como caminho garantidor para o não acometimento do processo de depressão, mas sim como caminho extremamente relevante para que o acometimento desta patologia na população idosa.

Palavras-chave: Dança. Depressão. Idoso.

¹Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física da UNIBRA. E-mail: d.araujoma@gmail.com

²Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física da UNIBRA. E-mail: kancash12345678@gmail.com

³Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física da UNIBRA. E-mail: pedrodrummond882@gmail.com

⁴Especialista em condicionamento físico e saúde do envelhecimento pela UNESA; Mestre em Educação Física pela UFPE; Prof. do Dep. de Educação Física da UNIBRA. E-mail: Juan.carlos@grupounibra.com

1 INTRODUÇÃO

Pensar na prática do exercício físico como caminho para uma vida em todas suas etapas saudável, se configura como uma trajetória inerente a ser percorrido pelo profissional de educação física (CREF14, 2023).

Neste sentido, se faz pertinente pensar numa população que nos últimos anos vem crescendo bastante percentualmente no Brasil, a população Idosa.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2022) em seu último censo demográfico define que 10,9% da população brasileira, o que equivale a 22.169.101 pessoas, se enquadra como população Idosa, o que se apresenta como um crescimento de 57,4% desta população em relação ao censo realizado em 2010, configurando-se assim como um número a ser levado em consideração e a ser estudado.

Com o aumento desta população, faz se importante pensar em quais demandas na perspectiva de uma melhor qualidade de vida e saúde deste grupo populacional, estudos como os de Tribess e Virtuoso (2005), Vitor Tumas (2021) e levantamentos elaborados por órgãos como Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos através do Observatório Nacional da Família (2022), IBGE e sua Pesquisa Nacional de Saúde - PNS em 2019 apontam que grande parte desta população é acometida por doenças psíquicas, em especial a depressão.

Como forma de combater este mal, o Ministério da Saúde (2022) através do seu guia de atividade física para a população brasileira, aponta que a prática de exercícios físicos estruturados para terceira idade, se configura como instrumento de prevenção e melhoria da saúde da população idosa.

Lidiane Andreza Klein (2019) aponta que a dança, enquanto atividade física estruturada apresenta-se como caminho a ser seguido neste sentido, pois seus estudos apontam diversos benefícios na terceira idade, sendo eles nos mais diversos aspectos físicos, assim com um excelente recurso terapêutico.

A busca pelo entendimento de como e quanto o exercício físico estruturado e sistematizado, em especial do conteúdo dança, pode contribuir para transformação desta realidade evidenciada, se apresenta como caminho a ser investigado e sistematizado.

Envelhecer é parte de nossa trajetória e é preciso aprender a conviver com algumas características deste período. O estar sozinho ou sentir-se sozinho, limita as relações humanas e pode levar o idoso a quadros de angústias e depressões. Proporcionar ao idoso a interação com outras pessoas de sua idade, em que possam compartilhar de momentos alegres e discutirem formas de envelhecer com qualidade de vida é uma estratégia adequada de promoção da saúde na terceira idade. É preciso tirar de foco a doença e colocar em cena a saúde; a percepção de que apesar de envelhecer, pode-se ser feliz com as modificações ocorridas em nosso corpo. Cada pessoa é responsável pela vida que tem e pode optar por uma velhice saudável e inserida no movimento social atual. Dançar pode ser a ferramenta para aproximar o idoso do convívio com os outros e retirá-lo do isolamento e da rotina a que se submeteu (SANTANA & BATISTA, 2010, p. 432).

Pensar na dança e na sua contribuição para qualidade de vida e saúde do idoso, se configura como caminho a ser sistematizado, seguido e principalmente direcionado pelo profissional de Educação Física.

Este trabalho se configura como um caminho de reflexão sobre a utilização do conteúdo dança, a ser utilizado de modo sistemático nas práticas de exercícios físicos para população idosa, refletindo sobre como a prática deste conteúdo pode minimizar a ação de um dos principais fatores que influenciam negativamente na saúde da população idosa, a depressão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A população idosa

A Organização Mundial de Saúde - OMS (BRASIL, 2023) em seus documentos oficiais, define a pessoa idosa a partir de critérios que levam em consideração o nível de desenvolvimento dos países nos quais esta pessoa está inserida, sendo considerado idoso para países desenvolvidos grupo com faixa etária superior a 65 anos e para países em desenvolvimento grupo etário com idade superior a 60 anos.

No Brasil, o Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate a Fome na sua nota informativa nº 5/2023, que trata sobre o envelhecimento e o direito ao cuidado da pessoa idosa, define a partir dos critérios apontados no estatuto do Estatuto da Pessoa Idosa (2003), que a população idosa no Brasil é constituída por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2023).

Tendo a definição sobre os indivíduos que compõem esse grupo populacional, alguns dados são de extrema relevância para nossa análise, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2022) em seu último censo demográfico, define que 10,9% da população brasileira, o que equivale a 22.169.101 pessoas, estão classificadas na faixa etária com idade igual a 60 anos ou mais, o que se configura como um número a ser levado em consideração e a ser estudado, tendo em vista que houve em 12 anos um aumento substancial de 57,4% desta população em relação ao censo anterior realizado em 2010, que apontava uma porcentagem de 7,4% da população o que equivalia a 14.081.477 da população idosa brasileira (IBGE, 2022).

Este aumento se configura como uma tendência global de acordo com estimativas da OMS, no Brasil este aumento nos faz refletir sobre as consequências e atitudes a serem implementadas nas políticas públicas que devem ser planejadas e adotadas para atender as especificidades deste grupo populacional, pensando numa melhor qualidade de vida e nas ações a serem executadas para tratar destas especificidades.

Como apontado por estudos de Tribess e Virtuoso (2005 apud CIVINSKI, MONTEBELLER, OLIVEIRA, 2011) a prática de exercícios físicos por esta população se configura como um elemento fundamental para prevenção e/ou melhoria da qualidade de vida deste grupo etário, pois, tendo em vista a redução de alguns

aspectos funcionais que existem nesta etapa da vida, ocorre assim o surgimento de diversas doenças, inclusive as ligadas à saúde mental.

O Boletim Fatos e Números voltado para Saúde Mental elaborado pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos através do Observatório Nacional da Família (2022), aponta que as doenças psíquicas mais comuns na população brasileira são depressão, lesões autoinflingidas e suicídio, sendo o grupo definido como população idosa a maior prevalência de depressão.

2.2 Depressão e o seu processo de acometimento da terceira idade

De acordo com a OMS (2023, p.1) depressão por definição se constitui como “[...]transtorno mental comum. Ele envolve um humor deprimido ou perda de prazer ou interesse em atividades por longos períodos de tempo.” podendo este ser causado por diversos fatores, tais como perdas severas, abusos e acontecimento de eventos estressantes.

No mesmo documento, a OMS destaca que qualquer pessoa pode passar pelo processo de depressão e que o mesmo pode afetar diversos aspectos do cotidiano e vida do indivíduo incluindo suas relações com família, se estiver no ambiente escolar, nas suas relações com os colegas de turma, no trabalho, com os amigos e comunidade em geral ao qual o indivíduo se relaciona.

Faz se importante destacar, que levantamento feito pelo IBGE (2019), aponta que quando separamos a população por sexo, a taxa de mulheres que apresentam a depressão é 2,8 vezes mais prevalente do que no grupo de homens (BRASIL, 2022).

Segundo a última Pesquisa Nacional de Saúde - PNS em 2019, elaborada pelo IBGE (2019) em parceria com o Ministério da saúde, a população idosa brasileira se configura como a mais afetada pela depressão, acometendo dentro deste grupo populacional um percentual de 13,2%.

Este número alto de acometimento nesta população pode se dar por diversos fatores como apontado pelo médico Vitor Tumas professor da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - FMRP e da Universidade de São Paulo - USP (LORENÇO, 2021, p.1):

[...]entre as principais causas da depressão no idoso estão o abandono familiar e o sentimento de inutilidade causado pelo abandono de atividades exercidas. O professor adverte que nem sempre a doença está relacionada à aposentadoria, como muitos acreditam, mas ao avanço da idade. “A pessoa se aposentou em uma certa idade e, a partir dali, vem problemas de saúde ou doenças neurodegenerativas, não porque se aposentou, mas por que envelheceu ficou propensa a desenvolver essas doenças e sintomas”

Refletir sobre estes fatores que causam a depressão se faz muito pertinente, pois a partir disto entendemos quais caminhos são importantes para pensar em estratégias ou pelo menos minimizar estas doenças psíquicas.

Neste sentido, vários autores apontam a prática de exercícios físicos estruturados como caminho para estas soluções, e prevenção principalmente para pessoas na terceira idade.

2.3 Exercício físico como ferramenta na busca da saúde

A organização pan-americano de saúde - OPAS (2024) quando disserta sobre a importância da atividade física estruturada para saúde, entende-se que sua prática pode reduzir significativamente o risco a diversas doenças e distúrbios não transmissíveis, entre eles está o acometimento dos transtornos relativos à saúde mental como a depressão.

Para reduzir os riscos à saúde e os encargos econômicos para indivíduos e populações, a promoção da atividade física tornou-se uma prioridade regional e mundial.[...] O novo Plano de Ação Global sobre Atividade Física estabeleceu a meta de reduzir a inatividade física em 10% até 2025 e em 15% até 2030. (OPAS, 2024, p.1)

O Ministério da Saúde (2022) através do seu guia de atividade física para a população brasileira aponta a prática de exercícios físicos para terceira idade como instrumento de prevenção e melhoria da saúde da população idosa.

Praticar atividade física em idades mais avançadas pode melhorar as habilidades de socialização, aumentar a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar e a independência para realizar as atividades do dia a dia. (BRASIL, 2022, p.1)

A partir do que está posto, pensar nas diversas possibilidades que a prática de exercícios físicos que estão presentes na educação física se faz muito importante, podendo contribuir de modo efetivo e direto na saúde e qualidade de vida deste público.

2.4 A prática da dança como conteúdo de relevância na prevenção e tratamento da depressão

Neste contexto, a dança enquanto conteúdo da educação física, se apresenta como caminho para esta problemática.

Luis Ellmerich (1987, p.12) em seu livro História da Dança, conceitualmente define a dança como "movimento ordenado e rítmico, tem por base as manifestações biológicas dos seres humanos e animais".

O Coletivo de Autores (1992, p.58) em seu livro Metodologia de Ensino da Educação Física, descreve a dança como:

[...] uma expressão representativa de diversos aspectos da vida do homem. Pode ser considerada como linguagem social que permite a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra etc.

A partir das definições ora abordadas, podemos perceber que a dança como forma de comunicação social, de expressão cultural presente em toda história da humanidade, se constitui como um caminho válido para entender como vivenciar e lidar com as demandas na terceira idade, principalmente nos seus aspectos emocionais, aproximando-se dos seus praticantes de modo natural e prazeroso, causando bem estar e qualidade de vida.

Lidiane Andreza Klein (2019) aponta que a dança na terceira idade apresenta diversos benefícios, nos aspectos físicos como ganho de massa muscular, manutenção da mobilidade, diminuindo assim os riscos de quedas que se constituem como fator de risco grande nessa faixa etária, aumento da flexibilidade e agilidade sendo fundamentais para esta etapa da vida.

O estudo continua apontando que além dos ganhos físicos, os ganhos cognitivos como ampliação e manutenção da memória e do raciocínio lógico, por exemplo, são significativos.

Existem neste contexto os ganhos emocionais, como a autora aponta.

A dança é um excelente recurso terapêutico. Estudos recentes evidenciam que quem dança com frequência se sente mais feliz e satisfeito com a sua vida, especialmente nas relações interpessoais e sua saúde. Para os idosos o que importa é a alegria do movimento, e não sua performance ou desempenho individual. A dança é uma ótima opção de atividade física para terceira idade, sendo desenvolvida em grupo, estimula a atividade social, facilitando a integração, o fortalecimento de amizades, a superação de limites físicos e a dedicação de tempo para si mesmo, consequentemente reduzindo as angústias, os medos e as inseguranças, aumentando autoestima e sensação de bem-estar, gerando maior estado de felicidade. (KLEIN, 2019, p.1)

Pensando em todas as colocações expostas até o momento, podemos perceber que a dança se configura como exercício físico estruturado muito importante para prevenção e tratamento da depressão para a pessoa idosa.

Por isso se faz pertinente compreender como a literatura acadêmica trata desta temática para refletir sobre os pontos até aqui desenvolvidos e como podemos enquanto profissionais de Educação Física atender com cada vez mais qualidades a estas demandas.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001, p.22).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2002) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2002, p.45).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da Prática da Dança enquanto exercício físico na prevenção e tratamento da depressão na população idosa, foi realizado um levantamento bibliográfico na base de dados eletrônica SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico⁵. Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: “Dança”, “Depressão”, “Idoso”, e o operador booleano para interligação entre eles será: E/AND.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro dos descritores estabelecidos; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de

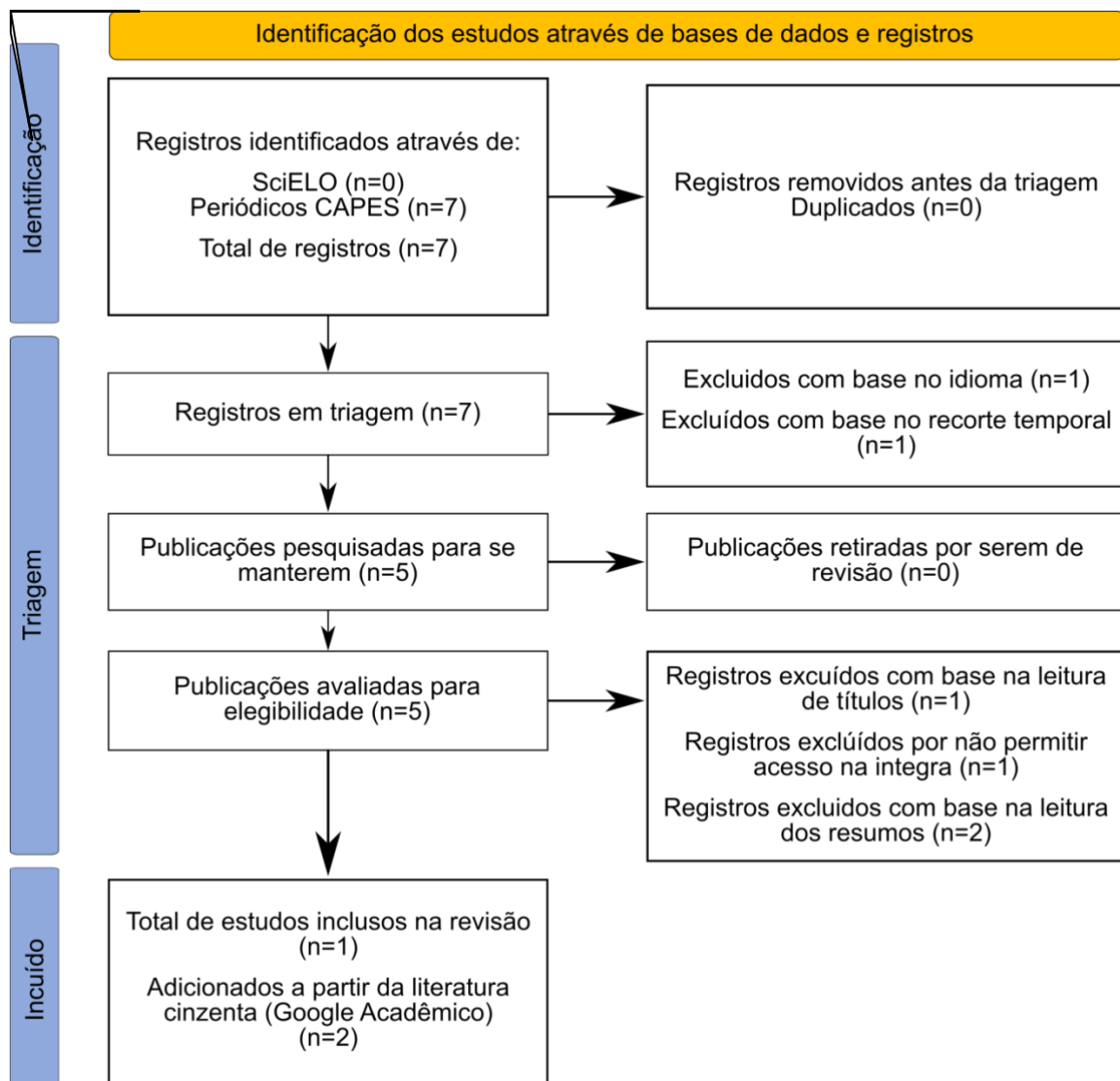
⁵ Considerei Google Acadêmico como literatura cinzenta por se tratar de trabalhos que não passam por grande critério de avaliação de pares na sua elaboração/publicação.

exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos na íntegra.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base no delineamento metodológico estabelecido neste estudo e com a busca de artigos referentes à temática nas plataformas indicadas (Apêndice A e B), foram encontrados 3 artigos que se encaixam dentro dos critérios de inclusão estabelecidos como objeto de análise neste estudo.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Os estudos encontrado e selecionados se configuram como experiências desenvolvidas pelos pesquisadores Cristina Carvalho de Melo et al. (2017), Dariadison Antunes et al. (2018) e Edirlane Soares do Nascimento et al. (2019) tendo todos como objetivo em comum compreender a influência da prática da dança como

atividade física, nas suas mais diversas perspectivas, pode contribuir na prevenção e/ou tratamento da depressão na população idosa (Quadro 1).

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
DE MELO, Cristina Carvalho et al. (2017).	Verificar a influência do tempo de prática regular de dança de salão nos níveis de depressão em idosos.	Experimental.	51 idosos, sendo 32 mulheres e 19 homens; a idade da amostra variou entre 53 e 85 anos com média de 66.33 anos. 76.4% dos sujeitos possuíam escolaridade superior a sete anos. Os indivíduos praticavam dança de salão duas vezes na semana em média há 17.16 anos ($\pm$ 16.46) e apenas 23.5% destes permanecem profissionalmente ativos.	Idosos que realizavam aulas três vezes por semana com 60 minutos de duração, foram avaliados usando o Inventário de Beck e como instrumento investigativo das capacidades cognitivas e o questionário Mini-Mental (Mini Exame do Estado Mental - MEEM), do qual os escores considerados baixos seriam utilizados como critério de exclusão da pesquisa, ambos aplicados em um único momento.	Os resultados demonstraram não haver correlação significativa entre o escore de depressão e o tempo de prática regular de dança.
ANTUNES, Dariadison et al. (2018).	Tem como objetivo investigar o significado do dançar e o que esse dançar proporciona aos seus praticantes	Qualitativa com pesquisa de campo	A pesquisa contou com a colaboração de 7 voluntárias, do total de 10, praticantes de aulas de dança de um Centro de Longevidade e Atualização numa cidade do interior paulista	As aulas aconteciam duas vezes na semana com duração de 60 minutos cada uma e, a média de idade das participantes era de 62 anos. Obtivemos a participação de 7, as quais atenderam os critérios estabelecidos. A efetivação do estudo seguiu a Análise de Conteúdo: Técnica de elaboração e Análise de Unidades de Significado. Esta técnica se propõe a compreender e interpretar as informações dos participantes, os quais emitem opiniões sobre algo, sendo estas, impregnadas de sentidos, significados e valores.	Os resultados mostraram que a dança proporciona aos seus praticantes sentimentos positivos, promove a socialização, traz oportunidades de novas amizades e, faz com que as participantes sintam-se mais leves, confiantes e se auto superem. Também, revelou-se que a dança ajuda no controle de doenças crônicas, melhora a concentração, o equilíbrio e a memória.

DO NASCIMENT O, Edirlane Soares et al. (2019)	Caracterizar as atividades de lazer, seus facilitadores e usuários dos Centros de Convivência de Teresina-PI.	Estudo transversal	39 idosos de 60 anos ou mais, e nove coordenadores, entre agosto e novembro de 2017	Como instrumento metodológico foi utilizado um formulário, com questões objetivas e subjetivas. As atividades de lazer, relacionadas aos aspectos físicos, foram as mais realizadas (100%, n=9), Usuários com preferência de atividade física para lazer (97,4%), 1 a 2 anos de participação (35,9%), frequência de 2 a 3 vezes/semana (76,9%), tendo a saúde (43,5%) como motivo de adesão, e os compromissos pessoais (30,7%) como limitador da participação.	Contribui psicossocialmente, como no combate da depressão, melhora na autoestima e autoconfiança fatores estes que legitimam a indicação da prática dos exercícios pelos médicos aos idosos.
---	---	--------------------	---	--	--

Os estudos organizaram suas amostras populacionais da seguinte forma:

De Melo et al. (2017) tem como amostra populacional 51 idosos, sendo 32 mulheres e 19 homens com idade média de 66.33 anos, praticantes de dança de salão duas vezes na semana; Antunes et al. (2018) em sua pesquisa contou com a colaboração de 7 voluntárias, com média de idade 62 anos praticantes de aulas de dança, ritmos dançantes e danças circulares, duas vezes na semana com duração de 60 minutos cada uma; Do Nascimento et al. (2019) obteve como universo populacional a participação de 39 idosos e nove coordenadores com média de idade de 69,6 anos participantes de atividades de dança chamada na pesquisa de coletivas.

Se faz importante destacar que as 3 pesquisas atendem a população estabelecida como idosa a partir dos critérios do estatuto do Estatuto da Pessoa Idosa (2003), constituída por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2023), além de apontar para prática de danças diferentes por cada grupo pesquisado, o que demonstra a diversidade das possibilidades de estilos que podem ser utilizados por esta população na prática da dança.

A partir deste levantamento inicial, se faz importante compreender qual o percentual de indivíduos nestas amostragens apresentavam a depressão como patologia pré-existente.

De Melo et al. (2017) aponta que 60,8% do universo pesquisado apresenta a depressão como enfermidade presente na sua vida nos mais diversos níveis; Do

Nascimento et al. (2019) aponta que 7,69% apresentavam a depressão como patologia presente; Já por Antunes et al. (2018), pela estratégia metodológica escolhida para aplicação de sua pesquisa, não apresentou um percentual inicial dos praticantes que apresentavam a depressão como patologia pré-existe.

Neste sentido, se faz pertinente descrever e analisar quais caminhos e instrumentos metodológicos foram escolhidos por cada trabalho produzido.

De Melo et al. (2017) escolhe como procedimento adotado na pesquisa a utilização de dois questionários, o *Mini-Mental* (ANEXO A) que avaliaria se havia alguma limitação cognitiva para participação no estudo e logo em seguida o Inventário de *Beck* (ANEXO B) que avaliaria a partir de afirmativas seu estado mental, ambos aplicados de forma oral para os participantes e anotados os resultados, em seguida os dados foram processados no programa SPSS⁶, versão 19 para as variáveis qualitativas existentes no Inventário de Beck e suas respectivas respostas, e utilizados os testes de *Kolmogorov-Smirnov*⁷ para avaliação dos valores de normalidade do escore do Mini-Mental e de depressão.

Antunes et al. (2018) adota como caminho metodológico a:

Análise de Conteúdo: Técnica de elaboração e Análise de Unidades de Significado. Esta técnica se propõe a compreender e interpretar as informações dos participantes, os quais emitem opiniões sobre algo, sendo estas, impregnadas de sentidos, significados e valores. (ANTUNES et al., 2018, p.4-5).

Tendo este ponto de partida, foram elaboradas e aplicadas duas perguntas aos participante “A) O que a dança significa na sua vida? B) O que mudou em sua vida a partir do momento em que começou a frequentar as aulas de dança?” (ANTUNES et

⁶ O Statistical Package for Social Science for Windows (SPSS) – O SPSS é um software estatístico que permite a utilização de dados em diversos formatos para gerar relatórios, calcular estatísticas descritivas, conduzir análises estatísticas complexas e elaborar gráficos. < <https://www.ibm.com/br-pt/spss>>

⁷ Os testes de Kolmogorov-Smirnov é utilizados para testar a normalidade da amostra, isto é, para avaliar se uma amostra segue uma distribuição normal. A distribuição normal é uma distribuição de probabilidade comumente usada em ciências para modelar fenômenos naturais. Nessa distribuição, os valores têm um pico no centro, espalhando-se simetricamente ao redor desse ponto. Como resultado, os dados tendem a apresentar um formato de sino. <

al., 2018, p.5). A partir da análise dos conteúdos produzidos pelos participantes ao responder estas perguntas, é elaborado o quadro de Unidades de significado das questões (ANEXO C). Utilizando este caminho ele não aponta patologias pré-existentes, mas sim analisa a resposta dos participantes da pesquisa identificando indicadores dos discursos, onde um deles analisa a percepção sobre o controle da depressão.

Do Nascimento et al. (2019) utiliza como caminho metodológico em sua pesquisa, o preenchimento de formulários pelos seus participantes contendo questões subjetivas e objetivas confeccionadas pelos condutores da pesquisa com base nos seus objetivos pré estabelecidos, assim, após coleta, os dados foram tabulados e analisados.

Faz-se importante destacar a não apresentação dos formulários com as questões elaboradas no estudo, o que dificulta a análise mais aprofundada da assertividade ou não do caminho metodológicos escolhido, assim como dos resultados encontrados.

Feita esta ressalva, com os dados coletados foram elaborados quadros que apresentam as atividades físicas ligadas ao lazer, com destaque a dança, tendo destaque entre as demais como atividade mais praticada pelos idosos que compõem o centro participante do estudo. Nesta coleta de dados foi apontado que 7,69% dos idosos apresentam depressão.

Importante destacar que os 3 estudos apresentam e analisam diversos aspectos do público participante da pesquisa, esta análise destes fatores se faz pertinente para entender em qual contexto cada idoso participante está inserido e suas especificidades.

Observando estas estratégias metodológicas adotadas podemos analisar os resultados das mesmas referentes à depressão.

De Melo et al. (2017) tem como primeiro fato relevante a ser discutido nestes dados coletados é de que seu estudo apresentou um alto grau de prevalência da depressão nos indivíduos pesquisados, mesmo estes já sendo praticantes de dança de salão a anos, porém, apontar diretamente se a dança contribui ou não na prevalência de casos de depressão na população estudada se faz muito complexo, a partir da metodologia utilizada para coleta de dados da própria pesquisa, pois entendemos que a depressão se configura como uma enfermidade multifatorial e precisaria de uma análise mais profunda e sistêmica para análise dos seus fatores.

Como já presente na literatura existem causas múltiplas se apresentam como causadoras da depressão na população idosa como as apontadas por Tainá Lorenço (2021) em seus estudos, onde lista o abandono familiar, sentimento de inutilidade, doenças decorrentes do envelhecimento, por exemplo, como causas presentes para surgimento desta enfermidade.

Outros fatores muito importantes descritos na pesquisa foram as análises das informações obtidas a partir das questões propostas pelo Inventário de *Beck*, que apontou para uma lista de circunstâncias que corroboram com a idéia de multifatorialidade para a ocorrência dos casos de depressão, tais como o indivíduo ser "[...]profissionalmente ativo, ter passado por alguma situação trágica, como por exemplo, perda de parente próximo, e apresentar alguma doença associada[...]" (DE MELO, 2017, p.147), sendo estes os fatores apresentados na pesquisa como elementos presentes nos entrevistados que apresentaram algum grau de depressão.

Antunes et al. (2018) quando se refere as unidade de significado e se refere a prática da dança como ponto de controle da depressão obtem o seguinte resultado:

[...] a dança é uma ferramenta excelente no controle de doenças como a depressão, hipertensão, ansiedade e dores no corpo. A prática da dança, além de prazerosa para muitos idosos que a praticam, é um exercício físico que contribui para a diminuição do uso de remédios para dores, antidepressivos e calmantes; diminui o sedentarismo; auxilia na reabilitação, prevenção e manutenção de doenças crônicas, tais como: diabetes, hipertensão, depressão, obesidade, estresse, entre outras. (ANTUNES et al., 2018, p.8).

Esta análise feita pelos pesquisadores se apresenta quando verificamos o discurso dos idosos pesquisados que apontam a dança como “dançar é viver, é sentir-se vivo é ganhar saúde” (ANTUNES et al., 2018, p.8).

Do Nascimento et al. (2019) obtém como resultado relevante a análise da dança como atividade física na perspectiva do laser como caminho de preferência dos entrevistados que fica destacado quando Do Nascimento et al. (2019) afirma que:

No tocante à preferência dos idosos pelas atividades físicas, é comum reconhecer esse interesse para além da ludicidade dessas atividades, [...] Essa prioridade talvez possa ser explicada pelos benefícios da prática dos exercícios, [...] auxiliando na melhora da capacidade funcional, colaborando na normalização da pressão arterial, reduzindo o risco de doenças [...], além de contribuir psicossocialmente, como no combate da depressão, melhora na autoestima e autoconfiança, fatores estes que legitimam a indicação da

prática dos exercícios pelos médicos aos idosos. (DO NASCIMENTO et al., 2019, p.320-321).

Esta análise indica que a dança contribui de modo significativo nos diversos aspectos de saúde da população estudada, em especial a prática da dança.

A partir dos resultados apresentados, fica evidente que mesmo De Melo et al. (2017) não apontando a dança como fator significativo para existência como forma de prevenção nem como tratamento para os casos de depressão, Antunes et al. (2018) e Do Nascimento et al. (2019) em seus estudos apontam a relevância desta atividade física estruturada como caminho de qualidade de vida e saúde da população idosa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender o grande desafio de analisar quais fatores contribuem ou não na prevenção e tratamento da depressão para população idosa se apresenta como um dos grandes desafios para os pesquisadores e profissionais da área de Educação Física.

Fica claro nesta revisão de literatura ora apresentada que o fato de fazer exercício físico estruturado, em especial a dança, não se configura como caminho garantidor para o não acometimento do processo de depressão, mas sim como caminho extremamente relevante para que o acometimento desta patologia na população estudada seja mitigado e minimizado durante esta etapa da sua vida, se configurando como caminho na busca pela saúde e qualidade de vida desta população.

Outro ponto que precisa ser citado, é que mesmo sendo uma temática com grande potencial de análise devido suas especificidades no momento de vida deste grupo populacional, ficou evidente dentro da pesquisa elaborada para este estudo que há pouca quantidade de pesquisas com esta temática específica, o que se configura como ponto a ser mais discutido e proposto para os pesquisadores da área de Educação Física.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Dariadison et al. Dança para idosos: **os benefícios revelados pela prática**. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 10, n. 2, 2018.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Brasília, 2003.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos.. **BOLETIM FATOS E NÚMEROS: Saúde Mental**. Observatório nacional da família. Boletim Fatos e Números, Brasília, Vol.1, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física para idosos: por que e como praticar?**, Brasília, Publicado em 26/10/2022, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar#:~:text=Praticar%20atividade%20f%C3%ADsica%20em%20idades,atividades%20do%20dia%20a%20dia.>> Acesso em: 21 out. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate a Fome. **ENVELHECIMENTO E O DIREITO AO CUIDADO**. Nota Informativa nº 5/2023 MDS/SNCF. Brasília, 2023.

CIVINSKI, Cristian; MONTEBELLER, André; OLIVEIRA, André Luiz de. **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO**. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175. ISSN 2177-742X, Barretos-SP, 2011.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

CREF14. **Dia do Profissional de Educação Física: Celebrando a Importância da Atuação**, GO-TO, Publicado em: 01 de setembro de 2023, 2023. Disponível em:<[https://cref14.org.br/dia-do-profissional-de-educacao-fisica-celebrando-a-importancia-da-atuacao/#:~:text=Dia%20do%20Profissional%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica:%20Celebrando%20a%20Import%C3%A2ncia%20da%20Atua%C3%A7%C3%A3o,-01/09/2023&text=No%20cen%C3%A1rio%20da%20sa%C3%BAde%20e,trabalho%20faz%20toda%20a%20diferen%C3%A7a!](https://cref14.org.br/dia-do-profissional-de-educacao-fisica-celebrando-a-importancia-da-atuacao/#:~:text=Dia%20do%20Profissional%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica:%20Celebrando%20a%20Import%C3%A2ncia%20da%20Atua%C3%A7%C3%A3o,-01/09/2023&text=No%20cen%C3%A1rio%20da%20sa%C3%BAde%20e,trabalho%20faz%20toda%20a%20diferen%C3%A7a!>)> Acesso em: 06 nov. 2024.

DE MELO, Cristina Carvalho et al. **Depressão e dança de salão: Fatores de influência em idosos**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2017.

DO NASCIMENTO, Edirlane Soares et al. **Atividades de lazer e seus conteúdos culturais em centros de convivência e fortalecimento de vínculos**. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 22, n. 2, p. 297-330, 2019.

ELLMERICH, Luis. **História da Dança**. 4. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Nacional, 1987.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: <https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf> Acesso em: 31 mar. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: 2019 Ciclos de vida**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

KLEIN, Lidiane Andreza. **A dança como promoção de saúde na terceira idade**, Portal do Envelhecimento e Longevidade, Publicado em 10/05/2019, 2019. Disponível em: <<https://portaldoenvelhecimento.com.br/a-danca-como-promocao-de-saude-na-terceira-idade/>> Acesso em: 22 out. 2024.

LORENÇO, Tainá. **Pesquisa do IBGE aponta que idosos são os mais afetados pela depressão**. Rádio USP, Campus Ribeirão Preto, 2021. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/pesquisa-do-ibge-aponta-que-idosos-sao-os-mais-afetados-pela-depressao/>> Acesso em: 22 jan. 2025

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001. Disponível em: <https://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf> Acesso em: 31 mar. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Transtorno Depressivo (depressão)**. OMS 2023. Disponível em: <https://www-knowledge--action--portal-com.translate.goog/en/content/depressive-disorder-depression?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=wa> Acesso em: 22 jan. 2025

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Atividade física**. Brasília: OPAS; 2024. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica#:~:text=A%20atividade%20f%C3%ADsica%20regular%20e,todos%20os%20n%C3%ADveis%20nesses%20esfor%C3%A7os.>> Acesso em: 21 out. 2024.

SANTANA, Susana Pereira de Souza; BATISTA, Yanê Sant'Ana. **A dança de salão: avaliação da agilidade e equilíbrio**. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente. Faculdade Anhanguera de Campinas, SP. Vol. 13, N. 20, Ano 2010.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA por todo apoio que nos foi dado durante nossa trajetória acadêmica, agradecemos também a cada um dos professores e funcionários desta instituição de ensino que se dedicaram na construção do conhecimento sobre a Educação Física.

Ao nosso orientador Professor Me. Juan Carlos Freire por todo apoio, dedicação e orientações durante a construção deste trabalho.

Aos nossos familiares por nos conduzirem e incentivarem durante nossa trajetória acadêmica e construção deste trabalho.

A todos, nosso muito obrigado!

APÊNDICE A

Prints das pesquisas nas plataformas SciELO e Periódicos CAPES capturados no dia 29/03/2025.

The image displays four screenshots of search results from the SciELO and Periódicos CAPES platforms, captured on 29/03/2025.

Top Left Screenshot (SciELO): Search results for the query "Exercício físico, Dança, Depressão, Idoso". The results show 0 documents found. The search filters are set to "Exercício físico, Dança, Depressão, Idoso" and "Todos os índices".

Top Right Screenshot (Periódicos CAPES): Search results for the query "Dança, Depressão, Idoso". The results show 7 documents found. The search filters are set to "Dança, Depressão, Idoso" and "Todos os tipos".

Bottom Left Screenshot (Periódicos CAPES): Search results for the query "Dança, Depressão, Idoso". The results show 4 documents found. The search filters are set to "Dança, Depressão, Idoso" and "Todos os tipos".

Bottom Right Screenshot (Periódicos CAPES): Search results for the query "Dança, Depressão, Idoso". The results show 4 documents found. The search filters are set to "Dança, Depressão, Idoso" and "Todos os tipos".

APÊNDICE B

Prints da pesquisa na plataforma Google Acadêmico capturados no dia 17/04/2025.

Google Acadêmico search results for "idoso" "depressão" "dança". The search bar shows the query and a magnifying glass icon. Below the search bar, the results are displayed in a list format. The first result is titled "Os benefícios da dança contra a depressão na terceira idade" by TR PICCIRILLO, published in 2014. The second result is "Efeitos benéficos da dança na saúde do idoso" by RF dos Santos Ramos, MM Delfino, published in 2014. The third result is "Fatores associados à depressão em idoso" by FP Ramos, SC de Silva, DF de Freitas, published in 2019. The fourth result is "A DANÇA COMO FERRAMENTA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS" by NM GOUVEIA, published in 2022. The fifth result is "O impacto da dança para a depressão nos idosos" by AJS Lopes, published in 2024. The sixth result is "A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa" by AS de Araújo, AE de Oliveira Silva, published in 2022. Each result includes a link to the full text (PDF) and a link to the source website.

Google Acadêmico search results for "idoso" "depressão" "dança". The search bar shows the query and a magnifying glass icon. Below the search bar, the results are displayed in a list format. The first result is titled "FÍSICA, DE QUALIDADE DE VIDA, DE DEPRESSÃO, DE IGF1 E DE RESISTÊNCIA AERÓBICA EM IDOSAS ATIVAS DA CASA DO IDOSO EM BELEM DO PARÁ" by THP Cruz, AM Pessoa, JVS Borges, published in 2025. The second result is "A Influência da Dança do Ventre nos sintomas de depressão em idosos" by BRB Hoyer, VJR Teodoro, published in 2015. The third result is "A melhoria da vida do idoso por meio da música e da dança" by RS Almeida, SRB Pereira, published in 2021. The fourth result is "Dança para idosos: os benefícios revelados pela prática" by D Antunes, JLS Balleli, A Centi, M Nogueira, published in 2014. The fifth result is "O HOMEM IDOSO NA DANÇA DE SALÃO DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE UATIUEFS: AMIZADE, SOCIALIZAÇÃO E APOIO" by LM da Silva, published in 2019. The sixth result is "A influência da dança de salão na capacidade cognitiva de idosos" by J de Oliveira Souza, AT Cruz, published in 2016. Each result includes a link to the full text (PDF) and a link to the source website. An advanced search overlay is visible, showing options to find articles with all words, exact phrase, minimum number of words, and where the words occur.

ANEXO A

Teste Mini-Mental que avaliou se havia alguma limitação cognitiva para participação no estudo.

31/03/2025, 22:02

aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=11



BVS Atenção Primária em Saúde
Traduzindo o conhecimento científico para a prática do cuidado à saúde



TELESSAÚDE BRASIL REDES OGG





☒ Coleção da SOF
 ☐ Toda a coleção

Rede Telessaúde Brasil

[home](#) > [Calculadoras](#) > Mini exame do estado mental

Mini Exame do Estado Mental (MEEM)

Descrição

É o teste mais utilizado para avaliar a função cognitiva por ser rápido (em torno de 10 minutos), de fácil aplicação, não requerendo material específico. Deve ser utilizado como instrumento de rastreamento não substituindo uma avaliação mais detalhada, pois, apesar de avaliar vários domínios (orientação espacial, temporal, memória imediata e de evocação, cálculo, linguagem-nomeação, repetição, compreensão, escrita e cópia de desenho), não serve como teste diagnóstico, mas sim para indicar funções que precisam ser investigadas. É um dos poucos testes validados e adaptados para a população brasileira.

Uso

Teste de rastreamento e avaliação rápida da função cognitiva

Apresentação do Exame

- Orientação espacial (0-5 pontos):
Em que dia estamos?
☐ Ano
☐ Semestre
☐ Mês
☐ Dia
☐ Dia da Semana
- Orientação espacial (0-5 pontos):
Onde Estamos?
☐ Estado
☐ Cidade
☐ Bairro
☐ Rua
☐ Local
- Repetição das palavras (0-3 pontos):
☐ Caneca
☐ Tijolo
☐ Tapete
- Cálculo (0-5 pontos):
O senhor faz cálculos?
Sim (vá para a pergunta 4a)
Não (vá para a pergunta 4b)
4a. Se de 100 fossem tirados 7 quanto restaria? E se tirarmos mais 7?
☐ 93
☐ 86
☐ 79
☐ 72
☐ 65
4b. Solete a palavra MUNDO de trás pra frente
☐ O
☐ D
☐ N
☐ U
☐ M
- Memorização (0-3 pontos):
Peça para o entrevistado repetir as palavras ditas há pouco.
☐ Caneca
☐ Tijolo
☐ Tapete
- Linguagem (0-2 pontos):
Mostre um relógio e uma caneta e peça para o entrevistado nomeá-los.
☐ Relógio
☐ Caneta
- Linguagem (1 ponto):
Solicite ao entrevistado que repita a frase:
☐ NEM AQUI, NEM ALI, NEM LÁ.
- Linguagem (0-3 pontos):
Siga uma ordem de 3 estágios:
☐ Pegue esse papel com a mão direita.
☐ Dobre-o no meio.
☐ Coloque-o no chão.
- Linguagem (1 ponto):
☐ Escreva em um papel: "FECHE OS OLHOS". Peça para o entrevistado ler a ordem e executá-la.

https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=11

1/2

31/03/2025, 22:02

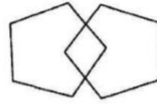
aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=11

10. Linguagem (1 ponto):

☐ Peça para o entrevistado escrever uma frase completa. A frase deve ter um sujeito e um objeto e deve ter sentido. Ignore a ortografia.

11. Linguagem (1 ponto):

☐ Peça ao entrevistado para copiar o seguinte desenho. Verifique se todos os lados estão preservados e se os lados da intersecção formam um quadrilátero. Tremor e rotação podem ser ignorados.



Resultado: 0

Observação para a montagem da calculadora

Soma de todas as caselas, cada uma vale 1 ponto.

Avaliação dos resultados

Normal: acima de 27 pontos

Demência: menor ou igual a 24 pontos; em caso de menos de 4 anos de escolaridade, o ponto de corte passa para 17, em vez de 24.

Escore médios para depressão

Depressão não-complicada: 25,1 pontos

Prejuízo cognitivo por depressão: 19 pontos

Público-alvo

Médicos

Área

Saúde do adulto e do idoso

Referências

Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica - Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ, organizadores. Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências. 3 Ed. Porto Alegre: Artmed Editora; 2004.

**BVS APS Atenção Primária à Saúde**

Uma iniciativa do Ministério da Saúde e BIREME/OPAS/OMS em parceria com as instituições do Programa Telessaúde Brasil Redes
Rua Vergueiro, 1759 • 04101-000 • São Paulo/SP • Brasil Tel: (55 11) 5576-9800 • Fax: (55 11) 5575-8868

[Termos e Condições de uso](#) | [Políticas de Privacidade](#)

ANEXO B

Inventário de Beck que avaliou a partir de afirmativas o estado mental dos candidatos para participação no estudo.



Faculdade de Ciências e Tecnologia – Campus de Presidente Prudente
Centro de Estudos e Atendimento em Fisioterapia e Reabilitação (CEAFIR)

INVENTÁRIO DE DEPRESSÃO DE BECK - BDI		
NOME:	Sexo:	Prontuário:
	Idade:	Data da Lesão:
Lado Dominante ou parético: (D) (E)		Data da Avaliação:
Diagnóstico:		Avaliador:

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve **melhor** a maneira que você tem se sentido na **última semana, incluindo hoje**. Se várias afirmações num grupo parecerem se aplicar igualmente bem, faça um círculo em cada uma. **Tome cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer sua escolha.**

1	0 Não me sinto triste 1 Eu me sinto triste 2 Estou sempre triste e não consigo sair disto 3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar	7	0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo 1 Estou decepcionado comigo mesmo 2 Estou enojado de mim 3 Eu me odeio
2	0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro 1 Eu me sinto desanimado quanto ao futuro 2 Acho que nada tenho a esperar 3 Acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar	8	0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros 1 Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros 2 Eu me culpo sempre por minhas falhas 3 Eu me culpo por tudo de mal que acontece
3	0 Não me sinto um fracasso 1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum 2 Quando olho pra trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos 3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso	9	0 Não tenho quaisquer idéias de me matar 1 Tenho idéias de me matar, mas não as executaria 2 Gostaria de me matar 3 Eu me mataria se tivesse oportunidade
4	0 Tenho tanto prazer em tudo como antes 1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes 2 Não encontro um prazer real em mais nada 3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo	10	0 Não choro mais que o habitual 1 Choro mais agora do que costumava 2 Agora, choro o tempo todo 3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queria
5	0 Não me sinto especialmente culpado 1 Eu me sinto culpado grande parte do tempo 2 Eu me sinto culpado na maior parte do tempo 3 Eu me sinto sempre culpado	11	0 Não sou mais irritado agora do que já fui 1 Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava 2 Agora, eu me sinto irritado o tempo todo 3 Não me irrita mais com coisas que costumavam me irritar
6	0 Não acho que esteja sendo punido 1 Acho que posso ser punido 2 Creio que vou ser punido 3 Acho que estou sendo punido	12	0 Não perdi o interesse pelas outras pessoas 1 Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar 2 Perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas 3 Perdi todo o interesse pelas outras pessoas

13	0 Tomo decisões tão bem quanto antes 1 Adio as tomadas de decisões mais do que costumava 2 Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes 3 Absolutamente não consigo mais tomar decisões	18	0 O meu apetite não está pior do que o habitual 1 Meu apetite não é tão bom como costumava ser 2 Meu apetite é muito pior agora 3 Absolutamente não tenho mais apetite
14	0 Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes 1 Estou preocupado em estar parecendo velho ou sem atrativo 2 Acho que há mudanças permanentes na minha aparência, que me fazem parecer sem atrativo 3 Acredito que pareço feio	19	0 Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente 1 Perdi mais do que 2 quilos e meio 2 Perdi mais do que 5 quilos 3 Perdi mais do que 7 quilos Estou tentando perder peso de propósito, comendo menos: Sim _____ Não _____
15	0 Posso trabalhar tão bem quanto antes 1 É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa 2 Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa 3 Não consigo mais fazer qualquer trabalho	20	0 Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual 1 Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação 2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa 3 Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa
16	0 Consigo dormir tão bem como o habitual 1 Não durmo tão bem como costumava 2 Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir 3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir	21	0 Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo 1 Estou menos interessado por sexo do que costumava 2 Estou muito menos interessado por sexo agora 3 Perdi completamente o interesse por sexo
17	0 Não fico mais cansado do que o habitual 1 Fico cansado mais facilmente do que costumava 2 Fico cansado em fazer qualquer coisa 3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa		

NOTA: Os valores básicos são: 0-9 indicam que o indivíduo não está deprimido, 10-18 indicam depressão leve a moderada, 19-29 indicam depressão moderada a severa e 30-63 indicam depressão severa. Valores maiores indicam maior severidade dos sintomas depressivos.

Gandini, RC. Martins, MCF. Ribeiro, MP. Santos, DTG. Inventário de depressão de beck – BDI: validação fatorial para mulheres com câncer. Psico-USF, v. 12, n. 1, p. 23-31, jan./jun. 2007

ANEXO C

Unidades de Significado das questões A e B Utilizadas na pesquisa.

Questões:

A) O que a dança significa na sua vida?

B) O que mudou em sua vida a partir do momento em que começou a frequentar as aulas de dança?

o momento em que começou a frequentar as aulas de dança? **Quadro 1: Unidades de Significado das questões A e B**

Categorias	Participantes	Total	%
1) Sentimentos de felicidade, prazer, alegria e emoções boas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	100%
2) Superação e realização pessoal.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	100%
3) Propicia sensação de leveza e bem-estar.	1, 2, 3, 4, 5, 7	6	85,7%
4) Traz novas amizades e ajuda na socialização.	1, 3, 4, 5, 6, 7	6	85,7%
5) Proporciona liberdade e confiança.	1, 7	2	28,5%
6) Expressão das emoções pelo corpo.	6, 7	2	28,5%
7) Favorece a criatividade e novas situações.	1, 4, 5	3	42,9%
8) Melhora a concentração, a memória e o equilíbrio.	2, 5, 7	3	42,9%
9) Ajuda a controlar o mal de Parkinson.	5, 6	2	28,5%
10) Controle de doenças como depressão, hipertensão, ansiedade, e dores no corpo.	1, 2, 3, 5, 6, 7	6	85,7%