

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

ARYLSON MATHEUS BARBOSA DOS SANTOS  
CHENIA KARLA MONTEIRO CORREIA DE SOUZA  
MARIO VINICIUS DE OLIVEIRA MOTA

**A DANÇA COMO FERRAMENTA  
ARTE-TERAPEUTICA NA SAÚDE DO IDOSO**

RECIFE/2019

ARYLSON MATHEUS BARBOSA DOS SANTOS  
CHENIA KARLA MONTEIRO CORREIA DE SOUZA  
MARIO VINICIUS DE OLIVEIRA MOTA

**A DANÇA COMO FERREMENTA  
ARTE-TERAPEUTICA NA SAÚDE DO IDOSO**

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

Professor Orientador: Joelle Feijó

RECIFE/2019

S586a

Santos, Arylson Matheus Barbosa dos

A dança como ferramenta arte terapêutica na saúde do idoso. / Arylson Matheus Barbosa dos Santos; Chenia Karla Monteiro Correia de Souza; Mario Vinicius de Oliveira Mota. - Recife: O Autor, 2019.

19 p.

Orientador(a): joelle Feijó de França.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2019.

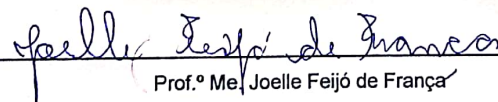
1. Arte-terapia. 2. Dança. 3. Idoso. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título

CDU: 796

ARYLSON MATHEUS BARBOSA DOS SANTOS  
CHENIA KARLA MONTEIRO CORREIA DE SOUZA  
MARIO VINICIUS DE OLIVEIRA MOTA

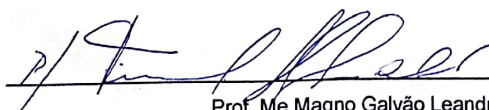
## A DANÇA COMO FERRAMENTA ARTE TERAPÊUTICA NA SAÚDE DO IDOSO

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



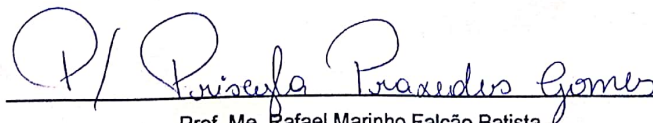
Prof.º Me. Joelle Feijó de França

Professor (a) Orientador (a)



Prof. Me Magno Galvão Leandro

Professor (a) Examinador (a)



Prof. Me. Rafael Marinho Falcão Batista

Professor (a) Examinador (a)

Recife, 09/12/19

NOTA: 9,0

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

## **AGRADECIMENTOS**

Queremos agradecer primeiramente a Deus, por ter nos sustentados na fé, no dando determinação, saúde e força pra enfrentar e superar todas as dificuldades que surgiram em nosso caminho.

Aos nossos pais que de maneira assídua e perseverante, sempre estiveram ao nosso lado dando força e segurando a nossas mãos e no oferecendo todo suporte para que pudéssemos chegar até aqui, eles que são nosso alicerce em todas as conquistas que surgiram e irão surgir.

Aos nossos filhos, que por muita das vezes provaram do amargo da nossa ausência amparados pela promessa de busca por uma vida Melhor.

Aos amigos que, verdadeiramente nos deram as mãos e nos ajudaram a seguir nosso caminho acadêmico e pessoal com companheirismo e sinceridade.

À nossa orientadora pelo suporte oferecido, pelas correções, apoio e incentivos. A todos os professores que passaram em nossa jornada e fizeram dela um grande ensinamento nos proporcionando não somente o conhecimento específico, como a formação profissional, pessoal e social e o tanto que se dedicaram a nós.

Palavra nenhuma, mensura o tamanho do nosso agradecimento. A todos que de maneira direta ou indireta nos ajudaram a chegar até aqui, nossa eterna gratidão!

*“Não há saber mais ou saber menos: há  
saberes diferente.”*

*-Paulo Freire-*

ARYLSON MATHEUS BARBOSA DOS SANTOS  
CHENIA KARLA MONTEIRO CORREIA DE SOUZA  
MARIO VINICIUS DE OLIVEIRA MOTA

## **A DANÇA COMO FERRAMENTA ARTE TERAPÊUTICA NA SAÚDE DO IDOSO**

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

---

Prof.º Ms. Joelle Feijó de França  
Professor (a) Orientador (a)

---

Prof. Ms Magno Galvão Leandro  
Professor (a) Examinador (a)

---

Prof. Me. Rafael Marinho Falcão Batista  
Professor (a) Examinador (a)

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOTA:\_\_\_\_\_



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 A História da Dança .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 A Importância da Dança na Saúde do Idoso.....</b>	<b>13</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 TIPO DE PESQUISA.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2 COLETA DE DADOS.....</b>	<b>16</b>
<b>3.3 ETAPAS DA COLETA .....</b>	<b>17</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## **AGRADECIMENTOS**

Queremos agradecer primeiramente a Deus, por ter nos sustentados na fé, no dando determinação, saúde e força pra enfrentar e superar todas as dificuldades que surgiram em nosso caminho.

Aos nossos pais que de maneira assídua e perseverante, sempre estiveram ao nosso lado dando força e segurando a nossas mãos e no oferecendo todo suporte para que pudéssemos chegar até aqui, eles que são nosso alicerce em todas as conquistas que surgiram e irão surgir.

Aos nossos filhos, que por muita das vezes provaram do amargo da nossa ausência amparados pela promessa de busca por uma vida Melhor.

Aos amigos que, verdadeiramente nos deram as mãos e nos ajudaram a seguir nosso caminho acadêmico e pessoal com companheirismo e sinceridade. À nossa orientadora pelo suporte oferecido, pelas correções, apoio e incentivos.

A todos os professores que passaram em nossa jornada e fizeram dela um grande ensinamento nos proporcionando não somente o conhecimento específico, como a formação profissional, pessoal e social e o tanto que se dedicaram a nós.

Palavra nenhuma, mensura o tamanho do nosso agradecimento. A todos que de maneira direta ou indireta nos ajudaram a chegar até aqui, nossa eterna gratidão!

## **A DANÇA COMO FERRAMENTA ARTE-TERAPEUTICA NA SAÚDE DO IDOSO: REVISÃO DE LITERATURA**

SANTOS, Arylson Matheus Barbosa dos<sup>1</sup>; SOUZA, Chenia Karla Monteiro Correia de<sup>1</sup>; MOTA, Mario Vinicius de Oliveira<sup>1</sup>; FEIJÓ, Joelle<sup>1</sup>.

### **RESUMO**

O ser humano quando atinge a fase idosa é considerado incapaz de realizar algumas atividades/exercícios. A dança é um exercício com amplos benefícios, contribuindo para elevação da autoestima, socialização, bem-estar psicológico, melhoria na qualidade de vida e promoção da aceitação pessoal. O objetivo dessa pesquisa será analisar a partir de artigos científicos, o benefício da dança como instrumento terapêutico para os idosos. Para contemplar os objetivos dessa pesquisa, será realizada uma vasta revisão da literatura com pesquisas na base de dados do Google, no idioma português, dentro do período de 1989 a 2019. Os Artigos encontrados mostram que os benefícios da dança como arte-terapia na promoção da saúde do idoso, oferecendo melhoras não somente no contexto de qualidade de vida, como também nos âmbitos físicos, psicológicos, sociais, afetivos.

**Palavras-chave:** Arte-Terapia; Dança; Idoso.

### **1 INTRODUÇÃO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro estágios, sendo meia idade de 45 a 59 anos, idoso de 60 a 74 anos, ancião 75 a 90 anos, velhice extrema após os 90 de idade (SIMÕES, 1998).

Para a OMS, a faixa etária acima de 60 anos é a que mais cresce em termos proporcionais, e estima-se que até 2020 o numero de idosos deve quase dobrar, vindo a representar cerca de 14,7% da população, o que corresponderia a mais de 30 milhões de pessoas. Este crescimento sem precedente da população idosa é uma das mudanças demográficas mais significativas das ultimas décadas (SIMÕES 1998).

Nessa fase, observam-se variações referentes às grandes mudanças em nosso organismo, implicando também na aceitação dos mesmos em relação a atravessar essa etapa. Dentre essas mudanças podemos citar: o corpo torna-se

menos flexível, os movimentos ficam mais lentos, as articulações com o passar do tempo vão perdendo mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar e uma diminuição na capacidade do aparelho cardiovascular, o que pode levar a várias patologias (SALVADOR, 2004).

Afirma-se que a expressão corporal é uma maneira objetiva de comunicar-se com o mundo ao nosso redor, pela qual pode transmitir sentimentos e variadas emoções através de movimentos corporais. A expressão corporal pode ser considerada uma forma de linguagem, a partir da qual os indivíduos demonstram suas emoções e sensações, a forma como sentem e pensam o seu corpo (STOKOE, HARF, 1987; VOLSKI, MARTINS, 2014).

No que afirma Silva (1995), as atividades expressivas possuem objetivos bem específicos, através de vivências corporais, da dança e de outras manifestações, fazer o indivíduo sentir o corpo-próprio, ampliar sua sensibilidade, eliminar os limites, as influências e preconceitos determinados pelo ambiente cultural.

Segundo Brikman (1989), a expressão corporal, simplesmente funcionaliza a linguagem do corpo e suas formas, componente, estruturações e desenvolvimento, conduz a uma manifestação de personalidade, consciência e autoconhecimento, levando assim uma fluidez da comunicação.

Segundo Ueno (1999) a participação em um programa de atividade física regular e a adoção de estilo de vida ativo é capaz de retardar o declínio da capacidade funcional, podendo obter benefícios que permitam equiparar a capacidade funcional do indivíduo à de uma pessoa 20 anos mais jovem.

Silva et al. (2010) analisaram o desempenho de idosos sedentários e ativos em atividades que avaliam a capacidade funcional e as quedas, e concluíram que a prática de atividade física confere melhor desempenho aos idosos ativos e menor risco para quedas nesse grupo.

Outro estudo desenvolvido por Ueno et al. (2012) analisou o impacto de três modalidades de atividade física (dança, musculação e atividade física geral) na capacidade funcional de idosos, concluindo que a prática de atividade física regular, sistematizada e orientada, independentemente da modalidade, foi eficaz para a manutenção de componentes da capacidade funcional de idosos.

Para Lucia Santaella (2001), as linguagens, os processos e os sistemas sónicos (escrita, desenho, música, cinema, rádio, televisão, teatro, computação gráfica, etc.) funcionam como os seres vivos, o que significa dizer que, os

parentescos, as trocas, as migrações e os intercursos entre as linguagens são tão densos e complexos como as relações entre os seres humanos.

Contudo segundo Curt Sachs (1937), A Dança é a mãe de todas as artes. A Música e a Poesia existem no tempo. A Pintura e a Arquitetura no espaço. Mas a Dança vive em simultâneo, no tempo e no espaço.

Assim, no que é apresentado por Venancio et al (2018), as reais influências da dança como terapia para os idosos, consistem em analisar a dança como instrumento terapêutico, observando os benefícios que a mesma traz nos aspectos psicológicos, sociais e físicos, identificando possíveis resultados nas literaturas encontradas, sobre o tema. Contudo, esse estudo analisa a importância e enfatiza os benefícios que a dança trará a saúde dos idosos, nos aspectos psicológicos, sociais e físicos.

No que afirma Silva et al (2012), a comunicação corporal é uma forma de o corpo expressar seus sentimentos e expor de uma forma não verbal o que está vivendo em forma de dança, alterando em benefício o quadro psicossocial e afetivo dos idosos que sofrem com a baixa da autoestima, sensação de incapacidade e inferioridade ocasionadas pela chegada da velhice e ter a dança como ferramenta de comunicação e expressão corporal, contribui para elevar a autoestima, melhora a socialização, o psicológico e conseqüentemente, a melhoria na qualidade de vida e aceitação pessoal, logo a realização desse estudo buscar visar os benefícios da dança na saúde do idoso.

Assim, as reais influências da dança como arte-terapia para os idosos, consistem em analisar a dança como instrumento terapêutico, observando os benefícios que a mesma traz nos aspectos psicológicos, sociais e físicos, identificando possíveis resultados nas literaturas encontradas, sobre o tema. Contudo, esse estudo analisa a importância e enfatiza os benefícios que a dança trará a saúde dos idosos, nos aspectos psicológicos, sociais e físicos Aresp (2010); Maciel (2010); Fonseca (2012); Marabá Et Al (2016); Herman & Lane (2016); Silva Et Al (2016).

Nesse contexto, no que afirma Fritzen et al (2015), é preciso que esses indivíduos procurem alternativas para continuar obtendo respostas positivas em suas atividades cotidianas. Logo, a inclusão da dança pode ser um excelente pilar no auxílio da melhoria das funções diárias, estimulando a solidariedade, com a

participação coletiva, tendo como seu principal objetivo, ter a dança como um instrumento terapêutico para os idosos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Afirma-se que a expressão corporal é uma maneira objetiva de comunicar-se com o mundo ao nosso redor, pela qual podemos transmitir sentimentos e variadas emoções através de movimentos corporais. A expressão corporal pode ser considerada uma forma de linguagem, a partir da qual os indivíduos demonstram suas emoções e sensações, a forma como sentem e pensam o seu corpo. (STOKOE, HARF, 1987; VOLSKI, MARTINS, 2014).

No que afirma Silva (1995), as atividades expressivas possuem uns objetivos bem específicos, através de vivências corporais, da dança e de outras manifestações, fazer o ser, a sentir o corpo-próprio, ampliar sua sensibilidade, eliminar os limites, as influências e preconceitos determinados pelo ambiente cultural.

### **2.1 A História da Dança**

A dança sempre foi considerada uma das mais antigas formas de expressão cultural, por apresentar, a mistura de variadas povos e culturas. No que afirma Bourcier (1987), na história das civilizações antigas, o primeiro documento que mostra o homem em ação de dança, tem uma idade de 14 mil anos aproximadamente e está gravado em pinturas rupestres.

A dança promove o desenvolvimento integral do ser humano. Dentro da história do homem, confirmasse que:

A dança era considerada como uma manifestação na vida dos povos mais antigos: o homem dançava para pedir chuva, solicitar cura de algumas doenças, agradecerem vitórias a até mesmo em momentos de mortes. No Egito, a dança, era desenvolvida em manifestações religiosas, recreações e festas. Na Grécia a dança teve grande destaque na vida do povo, principalmente na vida religiosa, pois essa nação era considerada o centro das artes. A dança na Idade Média era vista apenas como divertimento e só começou a florescer no Renascimento, quando surgiu o balé. Além da dança expressar uma linguagem oral e gestual, o homem tinha a dança

como um meio de comunicação. (GUIMARÃES, 2003; HASS e GARCIA, 2006; GARCIA e GLITZ, 2009; CAMARGO, 2011).

É comprovado que a dança pode ter seis funções: auto expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. No que afirma Robatto (1994), a dança tem um grande caráter sociabilizado e é um potencial motivador; seja em par ou sozinho, seja idoso ou criança, homem ou mulher, se expressando na forma que todos nós, nos sentimos bem. A dança é uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Muitas pessoas gostam de dançar, usando essa prática como um recurso para se sentirem bem, perder peso, aliviar tensões corriqueiras, buscando o prazer em uma atividade saudável, porém muitos desconhecem as vantagens que essa prática pode lhes oferecer, para que o tão almejado bem-estar se torne presente (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

Marbá et al., (2016), afirma que, é através dos movimentos corporais que a dança favorece os seus praticantes com bons resultados para uma melhor qualidade de vida. Pode-se dizer que a dança é o meio que pode proporcionar melhorias na qualidade de vida, pois qualidade de vida é viver bem, é viver feliz consigo e com o próximo, é desfrutar de tudo que nos faça feliz.

Afirma-se que a expressão corporal é uma maneira objetiva de comunicar-se com o mundo ao nosso redor, pela qual podemos transmitir sentimentos e variadas emoções através de movimentos corporais. A expressão corporal pode ser considerada uma forma de linguagem, a partir da qual os indivíduos demonstram suas emoções e sensações, a forma como sentem e pensam o seu corpo. (STOKOE, HARF, 1987; VOLSKI, MARTINS, 2014).

No que afirma Silva (1995), as atividades expressivas possuem uns objetivos bem específicos, através de vivências corporais, da dança e de outras manifestações, fazer o ser, a sentir o corpo-próprio, ampliar sua sensibilidade, eliminar os limites, as influências e preconceitos determinados pelo ambiente cultural.

## 2.2 A Importância da Dança na Saúde do Idoso

Essa realidade e jogo de movimentos para a saúde do idoso, estudos como o de Prado et al. (2000); Severo & Dias (2000), apresentam que se tem uma importância da prática da dança como forma de atividade física para o idoso. É demonstrado que a dança para a terceira idade, tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. E mencionam também o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

O envelhecimento apresenta-se como uma fase natural na vida de todo ser vivo, principalmente no ser humano. O envelhecimento muitas vezes, é visto como um período negativo na vida do indivíduo, este se sente incapaz e vulnerável para diversas doenças como infecções ou mesmos acidentes que comprometem a saúde do idoso. Em decorrência aos problemas que afetam a vida dos idosos, é importante que eles pratiquem alguma atividade para desenvolver seu aspecto físico, social, psicológico e cultural. Assim, cita-se a dança como sendo uma atividade que contemple todos esses aspectos (NETTO, 2006; LEITE, et al., 2006; MENDES, et al., 2012; TOSCANO & OLIVEIRA, 2014).

Souza e Metzner (2013) discute que, uma alternativa válida para se adaptar ao envelhecimento é a recreação, a participação coletiva, que estimula a solidariedade. As atividades de convivência em grupo como a recreação, a dança e outras atividades de socialização são necessárias para a manutenção do equilíbrio social do idoso, afastando-o do isolamento.

O ensino da dança à população idosa proporciona este a pensar, como sua vida poderia ser um movimento harmonioso, livre e alegre. No que afirma Gobbo (2005), a dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais; ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência.

A dança é benéfica aos idosos, e capaz de proporcionar prazer e bem-estar, amenizando os inúmeros problemas que são acometidos diante do seu processo de envelhecimento. No entanto, deve ser feita de acordo com seu potencial, capacidades, limites e significados adequados a eles (GARCIA; GARROS, 2017).

No que afirma Szuster (2011), a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios para saúde de todos e muito benéfica à saúde do idoso, pois, melhora a elasticidade muscular, os movimentos articulares, diminui também o risco de



doenças cardiovasculares e locomotoras e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão e de outras doenças como, depressão, ansiedade.

Gonçalves e Vilarta (2004) apresentam em seu estudo que nas academias brasileiras, a procura de profissionais de educação física pelo uso da dança é muito grande. Um dos motivos é o fato de as pessoas estarem acima do peso e buscarem meios de alcançar resultados que promovam a autoestima, visando assim a uma boa aparência da sua imagem corporal. A dança, sem dúvidas, é uma opção que pode auxiliar muito nessa mudança de estilo de vida.

O exercício físico pode trazer benefícios à saúde, independentemente da idade em que se inicia esta pode retardar ou prevenir as perdas inerentes ao processo do envelhecimento e melhorar o desempenho dos idosos nas atividades de vida diária, contribuindo assim, para um estilo de vida independente e mais saudável, melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida nesta população. Cabe ao Educador físico promover as atividades corretas na promoção do bem estar e uma boa qualidade de vida (MAZZEO et al., 1998; MCARDLE et al., 2001; VALLE et al., 2006; CARTA et al., 2008; COSME et al., 2008; WEE et al., 2008; FIGLIOLINO et al., 2009).

Portanto, no que afirma Leme (2012), a prática de exercício físico passa a ser um desafio para os profissionais de Educação Física, pois, para se manter a frequência dos exercícios por longo tempo é necessário também criar ambientes favoráveis e manter o idoso motivado para este tipo de atividade.

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Este estudo foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica, que segundo Mattos (2008), a revisão de literatura é a crítica do material bibliográfico que aborda os objetos de estudo da pesquisa.

Devem-se analisar as principais ideias dos autores salientando suas contradições, divergências ou semelhanças, discordando ou concordando com elas. Baseado na literatura já produzida considerando a relevância do tema visando o conhecimento de vários autores sobre o mesmo.

### 3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, de cunho qualitativo, com objetivo principal de oportunizar uma maior explanação científica que nos permita, a partir de pesquisas já realizadas, com intuito de compreender a importância da Dança como Ferramenta Arte-terapêutico na saúde do idoso.

### 3.2 COLETA DE DADOS

Foi realizado como via de coletas de informações, prioritariamente de autores de livros e artigos científicos, com base no Scielo, PubMed e BVS, sobre o tema. Os mesmo serão selecionados através de banco de dados, utilizando as seguintes palavras-chave: Arte-Terapia; Dança; Idoso. Os artigos Foram relacionados de maneira que se enquadrem nos critérios de inclusão ao tema e o período de seleção dos artigos.

Sciello	Arte-Terapia	47
	Arte-Terapia and Dança	-
	Arte-Terapia and Idoso	-
	Arte-Terapia and Dança and Idoso	-
BVS	Arte-Terapia	175
	Arte-Terapia and Dança	4
	Arte-Terapia and Idoso	4
	Arte-Terapia and Dança and Idoso	-
PubMed	Art-Therapy	30128
	Art-Therapy and dance	125
	Art-Therapy and elderly	7781
	Art-Therapy and dance and elderly	13

Foram incluídos, livros e artigos relacionados ao tema encontrados nas bases de dado definidas por nós, no período compreendido entre 1989 a 2019, em língua

portuguesa e inglesa, utilizando o google tradutor para as devidas traduções dos artigos e utilização da mesma. E os critérios de exclusão, serão essencialmente os trabalhos que não tenha relação nenhuma como tema.

### 3.3 ETAPAS DA COLETA

Aconteceu em três etapas, sendo elas:

- Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interessantes ao trabalho);
- Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam);
- Registros das informações extraídas das fontes em instrumentos específicos. Em seguida será realizada uma leitura analítica com finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que estas etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema da pesquisa.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante as pesquisas Realizadas nas plataformas científicas, Sciello, PubMed e BVS, foram encontrados artigos referentes e relacionados ao tema

A Dança como Ferramenta Arte-Terapêutica na saúde do idoso, expostos no quadro abaixo:

(Artigos Relacionados ao tema A Dança como Ferramenta Arte- Terapêutica na Saúde do Idoso)

AUTORES	SUJEITOS DO ESTUDO	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
SILVA, (2014).	Idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde Guilherme Machado, no município de Pompeu, MG.	Oferecer atividades de lazer, visando à qualidade de vida do idoso por meio da Dança.	Contribuiu para melhor qualidade de vida e lazer dos idosos, através dos benefícios propostos pela pratica da Dança.
MACIEL, (2010).	Revisão de Literatura	Discuti a relação entre adesão à	A manutenção da capacidade funcional

		prática da atividade física e a funcionalidade do idoso.	qualidade de vida dessa população. Desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular e biopsicossocial do idoso.
EIXO, (2016).	Estudo de Revisão. Alunos e Dançarinos	O Conceito de Maria Fux, idealizadora da Arte Terapia, por meio da Dança.	Como visto em alguns autores citados no texto (MERLEAU-PONTY, 1999; LE BLANC, 2004; HÉRITIER, 2006) as frases que têm um impacto direto sobre o corpo estão conectadas com nossos registros internos da visão pessoal do eu, e da nossa visão de cultura. A linguagem corporal é contaminada por toda a nossa história. Essa perspectiva está implicitamente contida na visão artística de Maria Fux.
REIS, (2013).	Revisão de Literatura	A arte-terapia é um método baseado no uso de várias formas de expressão artística com uma finalidade terapêutica, tendo como objetivo refletir sobre a arte como instrumento de trabalho no campo específico da Psicologia.	A arte terapia pode ser uma ferramenta valiosa para a atuação do psicólogo nos mais diferentes contextos, vinculada ao seu compromisso ético de contribuir para que o sujeito se (re) constitua como autor da própria história.
MARBÁ	50 alunas da aula de dança	Questionário de 05	100% das alunas

(2016)	do Sesi – CAT–Centro de atividade do trabalhador Araguaína – TO; Entre 20 a 60 anos de idade.	questões, sendo 02 fechadas e 03 abertas; indagando as alunas acerca do gosto pela prática da dança, os motivos que as levaram buscar a prática desta atividade física, o que a dança representa para elas e, por último, os benefícios que a dança têm proporcionado à saúde e à qualidade de vida das mesmas.	responderam positivamente: gostam de praticar a dança; 45% A dança, como Atividade Física; 32% Melhoria da Autoestima; 0% Fazer Amizades; 16% Para Perder Peso; 2% Melhoria da Autoestima e Fazer Amizades; 8% Melhoria da autoestima, perda de peso e fazer amizades;
WITTER; BURITI; SILVA; NOGUEIRA; GAMA (2013)	Revisão sistemática das produções científicas (Público homens, mulheres, indefinidos).	Desenvolver uma revisão bibliográfica referente à temática Dança e Idoso, nas bases de dados LILACS, MEDLINE e SciELO, acessadas pela Biblioteca Virtual de Saúde, com o objetivo de buscar a quantitativo de trabalhos desenvolvidos com a temática.	Foram levantados 82 artigos  14 artigos foram excluídos devido à ausência de resumo, totalizando 68 artigos para a análise. Os resultados metacientíficos revelaram que: 92,64% eram artigos; melhor adequação do título quanto ao número de vocábulos; 89,9% publicações de autoria múltipla produzida por ambos os gêneros; estrutura dos resumos adequada; as pesquisas de campo (82,35%),

			descritivas (57,36%) e a análise quantitativa (45,6%).
VENANCIO; C ARMO; PAUL A; SCHWART Z; COSTA (2018).	Revisão Sistemática. Mulheres (92%) e da faixa etária de 60 a 69 anos.	Identificar e analisar os efeitos decorrentes da prática de Dança Sênior, relacionadas aos aspectos físicos e funcionais em pessoas adultas e idosas.	Foram encontradas 234 publicações, sendo que estas, após as etapas de análise de critérios de inclusão do estudo, totalizaram 13 publicações consideradas elegíveis para a presente revisão. Quanto aos efeitos positivos da prática da Dança Sênior, em apenas dois dos estudos, não houve alterações significativas. Percebe-se, com base nesta revisão, que as pesquisas envolvendo a Dança Sênior reiteram seu valor associado a diferentes variáveis.
CARDOSO; ASSUMPÇÃO (2011)	Foram entrevistadas idosas do Clube da Amizade em Caetité – BA.	Foi-se realizado uma pesquisa, através de questionários com idosas que usam a Dança como atividades físicas, destacando pontos incomuns a partir das falas e vivências identificadas, categorizaram em cinco aspectos as diferentes	Os resultados provaram que é positivo o uso deste citado processo motivacionais em estimular idosas nas suas aulas de educação física. Elas relataram que se sentem muito motivadas durante as aulas de dança enquanto podem escutar músicas que as fazem lembrar-se de seu passado, cultura e valores morais.

		interpretações das idosas sobre a dança: 1) recordação do passado; 2) alegria e autoestima; 3) Pastorinhas e Reis; 4) Clube da Amizade; 5) Qualidade de vida.	
--	--	--	--

Define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão) (NAHAS, 2006.) Recorrendo a este tipo de afirmação, Maciel (2010) apresenta que, deve-se estimular a população idosa à prática de atividades físicas capazes de promover a melhoria da aptidão física relacionada à saúde.

Conforme ele, a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida. Portanto, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida.

Pensando na população idosa e nas possibilidades de trabalhar a qualidade de vida, Reis (2014) apresenta a arte terapia como um método baseado no uso de várias formas de expressão artística com uma finalidade terapêutica. Segundo a autora, a arte terapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção profissional para a promoção da saúde e a qualidade de vida de qualquer parcela da população. Somada com as atividades físicas, a dança é outra atividade que melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia pode proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade.

De acordo com (FUX 1983) é igualmente necessário e importante o ato de dançar como o de falar, comer ou andar, dessa forma, a dança é uma maneira de conectar-se à vida e não pode ser isolada da sociedade onde o indivíduo vive diariamente.

Por entender que sua abordagem do movimento baseada no potencial criador do aluno poderia lhe trazer efeitos que as pessoas chamavam de “terapêuticos”, tais como uma melhor aceitação de si e um aumento de mobilidade corporal, expressividade e sensação de bem-estar dos participantes, María aceitou essa apelação, mas sempre entendeu sua prática como ligada às artes. Na concepção de Fux, a dança ajuda o organismo a estar vivo, especialmente diminuindo o medo de existir (FUX, 1998). Como visto em alguns autores citados no texto (MERLEAU-PONTY, 1999; LE BLANC, 2004; HÉRITIER, 2006), podemos concluir que frases que têm um impacto direto sobre o corpo estão conectadas com nossos registros internos da visão pessoal do eu, e da nossa visão de cultura. A linguagem corporal é contaminada por toda a nossa história. Essa perspectiva está implicitamente contida na visão artística de María Fux.

Segundo Silva (2014), é apresentado o número de idosos cadastrados pela ESF Centro do município de Pompéu - MG, onde seu trabalho se justifica com a execução de um projeto de intervenção que realizou uma oportunidade de lazer para uma parcela significativa da população de maneira lúdica, prazerosa e principalmente humanizada. Esse projeto de intervenção forneceu subsídios para a eficiência de um trabalho preventivo. Nesse sentido, ficou claro o papel do enfermeiro de suma importância para a implantação do mesmo, somado com o profissional de Educação Física que atua no NASF, por serem profissionais que atuam diretamente com a população, sendo assim, elos da promoção e adesão dos pacientes no processo de melhoria da qualidade de vida. A dança nesse contexto vem a contribuir para a um melhor envelhecimento através dos benefícios proporcionados por essa prática, no entanto ela é uma atividade mais completas, e através dela é possível trabalhar o físico, o mental e o social.

No entanto o conceito apresentado por Marbá et al (2016) é correlativo ao apresentado anteriormente, ele afirmando que, a dança se caracterizou como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece benefícios para uma boa qualidade de vida, Pensando na parcela idosa, ele apresenta que, a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes e que traz sensações de contentamento e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Ainda de acordo com eles, essa prática de atividade leva o indivíduo a



ter mais motivação, autoestima e autodeterminação, tendo como resposta de seu trabalho de pesquisa 100% de positividade das respostas com relação a prática da dança.

Venancio et al (2018), buscou apresentar através de uma análise sistemática os efeitos decorrentes da prática da Dança Sênior. Segundo autores, o envelhecimento populacional é uma realidade mundial e que essa fase esteja acompanhada por/pela preservação da saúde e da qualidade de vida.

De acordo com eles, o garantimento da manutenção da capacidade funcional de pessoas idosas é a prática de atividade física regular. Dentre as diversas modalidades de exercício físico, a Dança Sênior (DS) tem se destacado como uma estratégia prazerosa, que beneficia a qualidade de vida e a capacidade funcional de pessoas idosas.

Com base na revisão sistemática levantada pelos autores, defendeu-se a necessidade, a importância e o valor de se investir na DS como estratégia de vivência de atividade física e exercício a ser oferecida para a pessoa idosa, uma vez que os benefícios, para a saúde em geral, são amplos e começam a ser comprovados.

Com isso, o profissional de Educação Física se apresentou como mediador dessa interação entre o oferecimento do bem estar, condicionamento físico, exercícios físicos, estímulos externos, psicológicos, sociais e afetivos, buscando a satisfação e motivação do idoso.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O uso da metodologia empregada nessa pesquisa mostrou-se eficiente, pois foi possível avaliar de forma sistemática o desenvolvimento de pesquisas com os descritores já selecionados. São notórios os avanços e o desenvolvimento voltado para os benefícios da dança como arte-terapia na promoção da saúde do idoso, oferecendo melhoras não somente no contexto de qualidade de vida, como também nos âmbitos físicos, psicológicos, sociais, afetivos. De acordo com os estudos realizados, foi possível identificar que a dança funciona como ferramenta arte-terapêutica principalmente quando métodos convencionais utilizados não apresentam efeitos.

A revisão levantada é direcionada ao público da terceira idade, que se acham incapaz e que estão desmotivados diante das limitações oriundas dessa faixa etária, sensações de conforto, segurança, prazer e importância na sociedade, mas acima de tudo, para si mesmo, através do reconhecimento pessoal. Ocasionalmente a melhora não apenas em sua saúde, mas principalmente em sua autoestima e bem-estar.

Vale salientar que as pesquisas sobre o referido tema ainda são insuficientes e pouco exploradas pela comunidade de profissionais médicos e profissionais de educação física. Sugere-se então a realização de mais pesquisas por iniciativa de estudos públicos e privados além de um processo contínuo de abordagem sobre os benefícios da dança como arte-terapia na saúde do idoso.

Assim, dentro de uma expectativa para o Profissional de Educação Física, quando essas expressões somadas com as vivências, ritmos adequados, planejados e fora da zona de conforto, a dança e as técnicas, só irão trazer benefícios para os idosos.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. **Idosos na Sociedade (Documentário: O Lugar do Idoso na Sociedade)**. (11M39S).

Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo. **A formação em Arteterapia no Brasil: contextualização e desafios**. Textos do III Fórum Paulista de Arteterapia. - São Paulo: Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, 2010. 163

BRIKMAN, L. **A Linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

CARDOSO, B.L.C. & ASSUMPCÃO, L.O.T. **O papel do folclore na motivação para atividades físicas de idosos**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, n.1, p.55-64, jan./mar. 2011.

FARO, A. J. **Pequena história da dança**. / Antonio José Faro. – 7°. ed.- Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

FONSECA, C. et al. **Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 15, núm. 2, abril-junio, 2012.

FRITZEN, A. et al. **Benefícios da dança para idosos**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 207, agosto de 2015. <http://www.efdeportes.com>; acessado dia 20 de maio de 2019.

Hermann, G.; Lana, L. D. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Biblioteca Lascasas, 2016; 12(1). Disponível em <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0884.php>. Acessado dia 25 de julho de 2019.

MACIEL, M. G. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

MARBÁ, R. F. et al. **DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

PAIVA, A. C. S. et al., **Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento!** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. V 15, 2010.

RAMOS, A. **DANÇATERAPIA**. (5M06S). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7NprHzqdQU4&feature=youtu.be>>. Acessado dia 03 de abril de 2019.

REIS, A. C. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. Psicol. cienc. prof. vol.34 no.1 Brasília Jan./Mar. 2014

SILVA, J. B. **Educação Física, esporte, lazer: aprender a aprender fazendo**. Londrina: Lido, 1995.

SILVA, M. G. B. et al. **A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, Marzo de 2012. <http://www.efdeportes.com>. Acessado dia 10 de junho de 2019.

SILVA, A. F. G., BERBEL, A. M. **O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso**. ABCS Health Sci. 2015.

SILVA, C. A. M. **DANÇA COMO TERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO ASSISTIDO PELA EQUIPE DE SAÚDE DA FAMÍLIA CENTRO, MUNICÍPIO DE POMPÉU, MINAS GERAIS**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, 2014.

SILVA, M. V. et al. **A DANÇA: UM RECURSO TERAPÊUTICO NA TERCEIRA IDADE**. Rev enferm UFPE on line., Recife, 10(Supl. 1):232-8, jan., 2016.

SOUZA, J. C. L., METZNER, A. C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**. Revista Fafibe On-Line, ano VI, n.6, 2013.

VENANCIO, R. C. P. **Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos**. Cad. Bras. Ter. Ocup. vol.26 no.3 São Carlos July/Sept. 2018.

WITTER, C.; BURITI, M. A.; SILVA, G. B.; NOGUEIRA, R. S.; GAMA, E. F. **Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013.