

# A DANÇA DE SALÃO COMO PRÁTICA CORPORAL PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA

THE SALON DANCE AS A BODY PRACTICE FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY WITH DEPRESSION: A NARRATIVE REVIEW

WEILLA XAVIER COSTA<sup>1</sup>, RAFAEL CAMPOS DE OLIVEIRA<sup>1</sup>, CAMILA GRASIELE ARAÚJO DE OLIVEIRA<sup>2</sup>, LUCAS RAPHAEL BENTO E SILVA<sup>2\*</sup>

1. Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia); 2. Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia).

\*Rua GB, Quadra 49, Lote 12, Jardim Guanabara 3. Goiânia, Goiás, Brasil. CEP: 74683-350. E-mail: [prof.lucasraphaelbs@gmail.com](mailto:prof.lucasraphaelbs@gmail.com)

Recebido em 26/04/2021. Aceito para publicação em 02/06/2021

## RESUMO

**Introdução:** A cada dia que passa a população idosa tem crescido cada vez mais, no entanto, devido ao desprezo e isolamento social, grande parcela tem sido acometida com a depressão. **Objetivo:** O objetivo do trabalho foi relacionar os benefícios da prática regular da dança de salão com os escores de depressão em idosos. **Metodologia:** O presente estudo baseou-se em uma pesquisa narrativa com uma abordagem qualitativa em bancos de dados e portais eletrônicos nacional (CAPES, BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE E GOOGLE ACADÊMICO) os descritores dança de salão, depressão, idosos e psicológico foram palavras chaves para a busca da pesquisa. Além disso foi aplicado uma análise textual, isto é, uma breve leitura nos artigos encontrados sendo utilizado como critério de exclusão. **Resultados:** Ao longo da pesquisa foram encontrados 8 artigos, selecionados somente 3, pois aqueles que não estavam de acordo com o objetivo do trabalho foram excluídos. Ademais, os trabalhos mostram que a dança de salão é uma alternativa essencial para idosos, e com a prática regular dessa modalidade, pode diminuir os escores da depressão. **Todavia a pesquisa sobre o tema tratado ainda é bem reduzida, isto é, não foram encontrados muitos artigos relacionados ao tema, para isso, é muito importante que haja mais estudos para chegar a melhores resultados.** **Conclusão:** Verificou-se que a Dança de salão pode ser uma ferramenta importante no tratamento da depressão, mas ela sozinha não é capaz de impedir os sintomas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança de salão; depressão; idosos; qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** With each passing day the elderly population has grown more and more, however, due to contempt and social isolation, a large portion has been affected by depression. **Objective:** The objective of the study was to relate the benefits of regular ballroom dancing to depression scores in the elderly. **Methodology:** The present study was based on a narrative research with a qualitative approach in databases and national electronic portals (CAPES, VIRTUAL

HEALTH LIBRARY and GOOGLE ACADEMIC) the keywords ballroom dancing, depression, elderly and psychological were key words for the search for research. In addition, a textual analysis was applied, that is, a brief reading of the articles found, being used as an exclusion criterion. **Results:** Throughout the research, 8 articles were found, selected only 3, since those that were not in accordance with the objective of the study were excluded. In addition, studies show that ballroom dancing is an essential alternative for the elderly, and with regular practice of this modality, it can decrease depression scores. However, research on the topic is still very limited, that is, not many articles related to the topic were found, for this reason, it is very important that there are more studies to achieve better results. **Conclusion:** It was found that ballroom dancing can be an important tool in the treatment of depression, but it alone is not able to prevent symptoms.

**KEYWORDS:** Salon dance; depression; elderly; quality of life.

## 1. INTRODUÇÃO

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

Segundo Matsudo et al (2001) o envelhecimento tem como principais características a diminuição das capacidades físicas, como por exemplo: perda da força, massa muscular e consequentemente a dificuldade na mobilidade, além disso alterações sérias acontecem nas funções fisiológicas e psicológicas, podendo resultar na depressão.

A depressão de acordo Cordás (2011) está associada ao profundo sentimento de tristeza mesmo após o evento que possa tê-la desencadeado, desprazer

na vida nas atividades diárias, relatos de cansaço anormais, diminuição da concentração. Em detrimento disso, afeta também aspectos relacionados funções fisiológicas, psicomotoras e comportamentais como a falta de apetite, insônia, perda do desejo sexual, isolamento, ideias suicidas entre outros sintomas que podem alterar em cada caso.

As atividades físicas têm um papel muito importante no processo de envelhecimento saudável. Segundo Kuwano e Silveira (2002) as atividades físicas para a reabilitação das capacidades físicas dos idosos, melhoram a independência do idoso, a autonomia para realizar seus afazeres diários e de autocuidado, o que reflete significativamente na melhora da sua autoestima, autoconfiança e depressão.

O autor Pires, et al (2002) ressalta também a importância da prática das atividades físicas e lúdicas que estimulem e promovam a interação social em grupo, entre idosos. Pois a partir dessas práticas eles podem estabelecer a troca de sentimentos, e se expressarem, promovendo a melhora da autoestima e prazer, fatores que estão intrinsecamente ligados à saúde psicológica dos idosos, além dos ganhos físicos já relatados.

Para Almeida (2005) a dança de salão, é realizada a dois, e faz a exploração do salão de passos ritmados que exploram os planos altos e baixos, lateralidade, com movimentos naturais do corpo, possibilitando melhora nas aptidões físicas, e através da expressão corporal, e das sensações que a prática produz a melhora da depressão. Cunha et al (2008) reforça a melhora de dores lombares, fadiga, gera sentimentos de prazer, alegria, leveza, melhora da vontade de ter interações sociais, melhora da autoestima, ansiedade, estresse e depressão, percebidos por idosos que praticam a dança de salão.

Com isso, o objetivo deste trabalho é verificar a influência da dança de salão sobre a qualidade de vida de idosos com depressão.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho caracterizou-se como uma revisão narrativa, que é definida como “uma forma de entender a experiência” em um processo de colaboração entre pesquisa e pesquisador. Entretanto, permite que o pesquisador colete todos os dados sobre um determinado assunto, na qual através da pesquisa alcançará informações necessárias para sua experiência (PAIVA, 2008)

Para a fundamentação do trabalho, utilizou-se as bases de dados e portais eletrônicos como: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google ACADÊMICO. As palavras chaves cujo a qual foram atribuídas para a construção, foram: Dança de salão, depressão, idosos e psicológico. Contudo, a partir dos resultados obtidos foram selecionados os artigos dos últimos 5 (cinco) anos em português,

todavia, todos os que não continham as palavras chaves em seu tema, foram excluídos.

Após filtrar os artigos que estivessem de acordo com a linha da pesquisa, aplicou-se a análise textual, que consiste em uma leitura seguida e completa, baseando o tema e o objetivo do trabalho. Nessa fase, segundo Severino (2010) a finalidade não é tão profunda e pode ser caracterizada em uma forma panorâmica, isto é, não se faz necessário uma leitura aprofundada sobre o que está sendo pesquisado.

Nessa perspectiva, a abordagem aplicada foi a qualitativa, de acordo com Severino (2010), a abordagem qualitativa requer autonomia do pesquisador, ou seja, é caracterizado como um fruto do próprio pesquisador e que não está ligado ao desprezo e muito menos ao desconhecimento de artigos já existentes, e sim uma capacidade de um inter-relacionamento enriquecedor entre a pesquisa e o investigador.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação do método de busca nas bases eletrônicas com as palavras chaves (Dança de salão, idosos, depressão e psicológico), foram encontrados 8 artigos, porém, selecionados apenas os que estavam diretamente ligados ao tema do trabalho.

Os estudos que foram atribuídos ao trabalho, variam entre 2015 a 2020 sendo que o primeiro foi encontrado no Google Acadêmico, o segundo na BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, e o terceiro no CAPES, todos os três artigos estão de acordo com o objetivo do trabalho e são estudos que apresentaram cunho experimental, com amostras e o grupo específico. Foram escolhidos apenas 3 artigos para a realização deste trabalho. É importante ressaltar que os resultados dos artigos estão interligados e mostram que a dança pode melhorar os escores de depressão em idosos.

Um dos principais resultados encontrados foi por Oliveira et al (2017) que resalta a importância da atividade física para a população idosa. A amostra se deu por 93 idosos de ambos os sexos, esses já eram praticantes regulares da dança de salão na cidade de Maringá, Paraná, Brasil. Como critério de exclusão, os idosos selecionados deveriam estar participando da DS por um período mínimo de três meses. Aplicou-se em idosos que eram visíveis déficits auditivos e cognitivos, além daqueles com doenças neurológicas incapacitantes para a realização dos questionários, foram excluídos. Observou-se que os indivíduos avaliados, praticantes da dança de salão possuíam perfis emocionais e psicológicos relativamente altos.

Melo et al (2017) verificou que o tempo de prática regular de dança de salão influencia nos níveis de depressão em idosos. 51 idosos fizeram parte dessa busca, na qual devido à grande variabilidade do tempo de prática para a análise de dados, foram divididos em grupos por tempo de prática, sendo menor tempo de 12 a 84 meses e maior tempo de prática acima de 85 meses. Após a aplicação da amostra de análise, pode-se chegar aos resultados de que a prática regular da DS é

uma variável importante e que é necessário um tempo maior de prática da dança para que surta efeito na redução dos níveis de depressão.

A partir dessa perspectiva, Melo et al (2017) para que haja uma redução nos escores de depressão faz se necessário verificar o tempo de execução da dança, seja ela praticada em um nível de exigência baixa ou moderada, isto é, pode ser um fator positivo na diminuição dos sintomas depressivos em idosos, promovendo uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Melo et al (2017) com o artigo a “Depressão e dança de salão: Fatores de influência em idosos”, avaliou de forma voluntária 51 idosos, sendo 32 mulheres e 19 homens, cujo a idade da amostra variou entre 53 e 85 anos com média de 66.33 anos. Os indivíduos praticavam DS duas vezes na semana e apenas 23.5% destes permanecem profissionalmente ativos. Com isso foi aplicado o Inventário de Beck (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961), que é composto por 21 afirmativas referentes a sentimentos pessoais, e o questionário Mini Mental que é utilizado para verificar a capacidade cognitiva do indivíduo. Contudo observou-se que apesar da DS trabalhar os aspectos físicos, mentais e sociais dos idosos, verificou-se neste estudo que, para a amostra participante, o fato de praticar a dança não impediu a identificação de níveis de depressão.

Portanto, ao longo da pesquisa, foi identificado a escassez de artigos que estivessem intrinsecamente ligados ao tema, à vista disso, vale ressaltar que é necessário que haja mais estudos para obter resultados mais significativos. Desse modo, de acordo com os resultados comparados dos artigos encontrados, a dança de salão pode ser uma ferramenta fundamental para auxiliar no tratamento da depressão em idosos.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos estudos aqui apresentados, é evidente os benefícios da prática da dança de salão como método não farmacológico, para melhora na qualidade de vida de idosos com depressão. Como os relacionados ao prazer pela vida, melhora da autoestima, na socialização e das capacidades físicas. No entanto foi percebido que apesar dos indícios de melhora nos quadros de depressão, somente a prática em si, não é capaz de impedir que os idosos tenham sintomas da doença e/ou curá-la.

#### 5. REFERÊNCIAS

[1] Organização mundial da saúde. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em 03 dez. 2020.

[2] MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, São Caetano- SP, vol. 7, p. 1-13, jan/fev 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n1/v7n1a02.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2020.

[3] CORDÁS, A.C.N.D.;S.F.T.V.F.;C.F. R. **Síndromes Psiquiátricas**. Porto alegre: Grupo A, 2011. 9788536310831. Disponível em <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#books/9788536310831/>. Acesso em: 06 dez. 2020.

[4] KUWANO, V. G. A Influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. **Journal of Physical Education**, v.

13, n. 2, p. 35–39, 2008. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/3653/2522/0>. Acessado em: 05 dez. 2020.

[5] PIRES, T. S. Et Al. A recreação na terceira idade. Disponível em: <http://www.cdof.com.br>. Acesso em: 05 dez. 2020.

[6] MARIA DE ALMEIDA, C. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento & Percepção**. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, p. 129-134, jan./jun. 2005. Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/include/getdoc.php?id=153&article=41&mode=pdf>. Acesso em: 29 nov. 2020.

[7] CUNHA, M. L. et al. Dança de salão: repercussões nas atividades de vida diária. **Cad. saúde colet., Rio Janeiro**, v. 16, n. 3, p. 559–567, 2008. Disponível em: [http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2008\\_3/artigos/CSC\\_11\\_2008\\_3\\_Marcel.pdf](http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2008_3/artigos/CSC_11_2008_3_Marcel.pdf). Acesso em: 05 dez. 2020.

[8] PAIVA, V. L. M. DE O. E P. A pesquisa narrativa: Uma introdução. **Revista Brasileira de Linguística Aplicada**, v. 8, n. 2, p. 1–7, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbla/v8n2/01.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2020.

[9] CLANDININ, D. J.; CONNELLY, F. M. **Narrative inquiry: experience and story in qualitative research**. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

[10] SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho Científico**. 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/ccaab/images/AEPE/Divulga%C3%A7%C3%A3o/LIVROS/Metodologia\\_do\\_Trabalho\\_Cient%C3%ADfico\\_-\\_1%C2%AA\\_Edi%C3%A7%C3%A3o\\_-\\_Antonio\\_Joaquim\\_Severino\\_-\\_2014.pdf](https://www.ufrb.edu.br/ccaab/images/AEPE/Divulga%C3%A7%C3%A3o/LIVROS/Metodologia_do_Trabalho_Cient%C3%ADfico_-_1%C2%AA_Edi%C3%A7%C3%A3o_-_Antonio_Joaquim_Severino_-_2014.pdf). Acesso em: 29 nov. 2020.

[11] OLIVEIRA, D. V. DE et al. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 6, p. 797–804, dez. 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-898801>. Acesso em: 28 nov. 2020.

[12] MELO, C. C. DE et al. A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Revista de Psicologia del Deporte / Journal of Sport Psychology**, v. 27, p. 67–73, 2017. Disponível em: <https://archives.rpd-online.com/article/view/v27-s1-carvalho-de-melo-et-al.html>. Acesso em: 28 nov. 2020.

[13] MELO, C. C. DE et al. Depressão e dança de salão: Fatores de influência em idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, p. 141–151, 2017. Disponível em: [https://rped.fade.up.pt/\\_arquivo/artigos\\_soltos/2017-S2A/11.pdf](https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2017-S2A/11.pdf) Acesso em: 28 nov. 2020.