



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### ENVELHECER DANÇANDO: PROPOSTA PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Nadiel Cavalcante de Sousa <sup>1</sup>

Sandra Barbosa da Costa <sup>2</sup>

Terezinha de Jesus Dantas Soares <sup>3</sup>

Kelson Carlos Souza <sup>4</sup>

Universidade Federal da Paraíba <sup>1, 2, 3</sup> Faculdade Unida da Paraíba <sup>4</sup>

Área temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido

[nadielduvale@hotmail.com](mailto:nadielduvale@hotmail.com)

**Introdução:** Envelhecer é uma fase da vida humana onde acontecem várias alterações nos organismos dos sujeitos, essas são: na massa óssea, muscular, articular, no aparelho circulatório e respiratório, no sistema adiposo, no sistema endócrino e nervoso. É sabido que a prática da atividade física pode gerar melhoras à saúde física e mental dos idosos contribuindo para um estilo de vida bem sucedido. Nesse sentido, a dança é uma atividade física de fácil aprendizagem, prazerosa e de interesse para a maioria dos idosos que pode contribuir no ganho e aumento das potencialidades físicas e cognitivas. **Objetivo:** Analisar através da literatura científica os benefícios que a dança proporciona a pessoa idosa para um estilo de vida saudável. **Metodologia:** Tendo em vista a natureza do estudo e o objetivo sugerido, do ponto de vista metodológico, foi utilizada a abordagem qualitativa do tipo bibliográfica. Foi realizada uma busca por artigos nas bases de dados SCIELO, LILACS, BIREME e Pubmed, onde se utilizou os descritores: idoso, dança e saúde. Como recurso nas bases científica, foi empregada a filtragem para excluir artigos que não fossem completos e publicados em anos que não

compreendessem 2010 e 2013. Logo, 20 artigos foram classificados. Feita uma breve leitura, selecionou-se 7 artigos, aqueles que mostraram maior grau de relevância e por se enquadrar melhor no tema proposto. **Resultados e discussão:** Nos artigos analisados, um estudo feito com um grupo de idosos, com idade média de 69 anos, diagnosticados com depressão geriátrica, revelou que após oito sessões de dança de salão através do questionário Symptom CheckList-90-R (SCL-90-R) os idosos foram diagnosticados como pouco depressivos. Outro estudo foi realizado com 40 pessoas idosas, moradoras de asilos, que participaram de um programa de dança onde foi comparado o equilíbrio e a flexibilidade do grupo controle e experimental. Foram observadas mudanças significativas entre os grupos e no momento que relacionou as variáveis no início e no final de programa com o grupo experimental. Um estudo qualitativo demonstrou que com a dança sênior, as pessoas idosas são mais independentes, saem mais vezes de casa, e são mais animadas, e que, o contato com o outro idoso proporciona momentos de risadas e conversas. **Conclusão:** A dança e o seu caráter lúdico, permite que as pessoas idosas adiram mais facilmente a prática da atividade, contribuindo para sua autoestima e diminuindo nos sintomas da depressão. Ajuda no fortalecimento muscular colaborando para uma boa postura e equilíbrio, evitando futuras quedas e fraturas. Apesar de serem comprovados os propósitos da dança na saúde do idoso, é importante que mais projetos sejam viabilizados a essa população, já que a cada ano o número de idoso só aumenta.

**Palavras chaves:** Idoso; Saúde; Dança.



# **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Campina Grande-PB/Brasil  
13 a 15 de junho de 2013  
[www.cieh.com.br](http://www.cieh.com.br)