

A DANÇA COMO UMA FERRAMENTA PARA A PREVENÇÃO DE QUEDA EM IDOSOS

Letícia Carvalho de Oliveira ¹
Jordana Vieira Ribeiro ²
Juliana Alvarenga Prado ³
Luiz Felipe de Araujo Zenha Rodrigues ⁴
Ana Paula Meireles de Melo ⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um evento natural, irreversível e não igualitário na população, sendo que o aumento populacional de pessoas idosas (maior de 60 anos) ocorre de forma acelerada, podendo ser classificado em: primário, secundário e terciário. O envelhecimento primário é a forma natural do processo de todos os indivíduos, independente de patologias. O envelhecimento secundário engloba as doenças e fatores externos e o terciário é o período de declínio da saúde física e cognitiva, causado pelo acúmulo do processo natural e doenças próprias da faixa etária (VENANCIO, 2018).

Tem como consequência o aumento da demanda de assistência hospitalar, em que os serviços de saúde ainda não conseguem cobrir toda a demanda, comprometendo, muitas vezes, a assistência prestada (KLEBIS, 2015).

Como forma de prevenção, o exercício físico se destaca como um benefício em relação à melhora da força e resistência muscular, coordenação, psicológica e equilíbrio postural. Essa população também necessita de cuidados especiais quanto à estrutura e à decoração onde reside, sendo necessário uma adaptação de acordo com suas limitações para um ambiente funcional (MURROCK, 2016).

Portanto, o envelhecimento é um processo que sofre influências e necessita de acompanhamento multidimensionais (genética, psicológica, culturais, ambientais e sociais),

¹ Graduando do Curso de Medicina da Universidade de Rio Verde - UniRV, leticiaado02@gmail.com;

² Graduando do Curso de Medicina da Universidade de Rio Verde - UniRV, jordanavieira46@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Medicina da Universidade de Rio Verde - UniRV, juliana.alvarengaprado@hotmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Medicina da Universidade de Rio Verde - UniRV, luizfelipezenha@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Mestrado em Ciências da Saúde, Universidade de Brasília - UNB, ana.paula@unirv.edu.br.

aumentando a necessidade de estratégias para uma velhice sem maiores impactos negativos (DELABARY, 2016).

Com isso, uma das estratégias utilizadas como atividade funcional com idosos é a prática de atividade física, de forma individualizada. Dentre essas atividades, a dança vem tendo destaque na melhora da capacidade funcionar da pessoa idosa, melhora psíquica, tendo resultados positivos em relação a equilíbrio postural e prevenção das quedas, proporcionando uma melhor qualidade de vida dessa população (BAUMAN et al., 2016).

Este trabalho tem como objetivo geral:

1. Identificar os efeitos e impacto da dança dos idosos.

Como objetivos específicos:

1. Descrever os aspectos redutores da saúde na população idosa.
2. Analisar a importância da dança no cotidiano da população idosa.
3. Destacar os benefícios da dança para a saúde multidimensional.
4. Identificar como a atividade da dança, interfere na prevenção das quedas.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Realizou-se uma revisão de literatura, sendo que a base de dados utilizada para essa busca foi o PubMed, baseando-se nas palavras chave: idoso, dança e queda. Vale ressaltar que, para a descrição e análise dos impactos da dança como uma ferramenta para a prevenção de quedas em idosos foram encontrados 35 artigos. Com base neles, foi levantado critérios de inclusão e exclusão daqueles estudos que assumiram o contexto temático. A partir daí, após uma exclusão de revisões de literatura e de meta-análises, foram selecionados 11 estudos publicados entre os anos de 2015 e de 2020, eliminando, assim, 24 achados. Nesse sentido, os critérios de exclusão foram dispostos para os artigos que não estavam dentro do eixo temático. Por fim, a leitura e análise dos artigos selecionados, que estavam de acordo com o eixo temático, foi previamente realizada, por meio do método comparativo, ou seja, comparando os resultados de cada um, para chegar ao resultado final desse trabalho científico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A evidência do ensaio clínico controlado randomizado por cluster ($n = 530$) de 2016 foi que a participação de idosos que viviam de forma independente em vilas de aposentados nos programas de dança social não reduziu as quedas, pois não houve diferença significativa nas taxas de queda entre o grupo controle (0,80 por pessoa-ano) e o grupo de dança (1,03 por pessoa-ano). Apesar de que participantes de dança cujo comparecimento foi alto ($n = 142$, ≥ 45 sessões) teve uma menor incidência de quedas (0,73 por pessoa-ano), particularmente entre os participantes de salão de baile que tiveram a menor incidência (0,66 quedas por pessoa-ano). No entanto, há várias limitações nesse estudo que corroboram para esse resultado, fatores como: a falta de elementos de treinamento na dança social suficiente para reduzir as quedas; a dose de treinamento inadequada; a frequência relativamente baixa com média de 51% das aulas prescritas; a inclusão de idosos ao grupo de dança que caíam com mais frequência do que os colegas do grupo controle e a mistura de participantes com diversos níveis de risco de queda podem explicar porque a dança social nesse ensaio não foi uma ferramenta para prevenção de quedas. No estudo quase experimental com exercícios de dança tailandesa entre 61 idosos residentes na comunidade, evidenciou-se melhora significativa na mobilidade funcional deles após um treinamento de 3 e 6 semanas ($P < 0.01$). Além disso, houve redução de 27% na queda dos indivíduos após o treinamento. Assim nesse estudo, com 80% de adesão ao programa de dança tailandesa, a dança foi uma ferramenta de prevenção de quedas. No entanto, os resultados foram derivados de um desenho quase experimental sem um grupo controle.

No estudo de ensaio clínico randomizado, 43 mulheres com idade entre 60 a 80 anos de uma comunidade participaram do programa de dança tradicional tailandesa de 3 semanas e mostrou melhora significativa no equilíbrio e na mobilidade das mulheres do grupo de dança tradicional tailandesa em comparação com as mulheres do grupo controle que continuava suas atividades diárias normais. No entanto, os homens não foram incluídos no estudo e os dados sobre a dança tradicional tailandesa são limitados em termos do efeito no desempenho do equilíbrio.

No estudo clínico randomizado simples, avaliou-se idosos com demência, institucionalizados de longa permanência e, mesmo observando que indivíduos submetidos ao programa de dança de salão melhoraram os níveis de autonomia funcional para as AVD e melhora no estado mental, quanto ao relato de quedas e ao equilíbrio postural (pela escala de equilíbrio de Berg), não se observou diferença significativa em três meses.

Outro ensaio clínico randomizado simples-cego ($n = 78$) foi realizado entre 2016 e 2017 em unidades de atenção primária da saúde na Tailândia. Depois que os idosos com risco de queda praticaram a dança de boxe tailandês (TBD) por 4 semanas houve efeitos terapêuticos positivos não apenas no aumento do equilíbrio estático e dinâmico, mas também na melhoria da força muscular dos membros inferiores, flexibilidade de costas e pernas e agilidade quando comparados ao grupo controle, que recebeu um livreto educativo de prevenção a quedas ($p < 0,05$). Este programa também manteve os efeitos positivos a longo prazo sobre esses resultados após o destreinamento de 4 meses, exceto para a flexibilidade de costas e pernas. Esse estudo de alto índice de conformidade mostrou que a maior resistência muscular em membros inferiores para o equilíbrio estático, combinada a melhoria na agilidade dos idosos, reduziu a taxa de quedas. No entanto, houve limitações como: os participantes eram adultos relativamente jovens com idades entre 60-70 anos, considerou-se apenas a eficácia do programa de TBD nos resultados de equilíbrio clínico e investigou apenas os efeitos nos músculos dos membros inferiores, não considerando os músculos do tronco.

Um desenho quase-experimental de pré e pós-teste ($n = 163$) evidenciou a eficácia na redução do risco de quedas pelas duas intervenções de exercícios (The Lebed Método - TLM e Fique Ativo e Independente para a Vida - SAIL) para idosos residentes na comunidade, sendo o programa SAIL mais eficaz na melhoria dos fatores de risco de quedas. Porém, houve limitações para esse estudo pela amostra de conveniência, diferenças heterogêneas nas medidas de linha de base entre grupos e não se monitorou a intensidade.

Outro ensaio clínico randomizado ($n = 82$) com alocação oculta, avaliadores de resultados cegos e a baixa taxa de abandono (13%), realizou uma intervenção em idosos (60 anos ou mais) recrutados no Brasil, residentes em comunidade e cognitivamente intactos. O programa consistia em 12 semanas de aulas de dança em grupo duas vezes por semana. Os participantes do grupo de Dança Sênior ($n = 35$) tiveram melhor desempenho na postura unipodal com os olhos fechados, no equilíbrio em pé, nos testes de caminhada de 4 metros e foi mais rápido no teste sentar para levantar em comparação com o grupo controle ($n = 36$). Estatisticamente, os idosos participantes melhoraram sua postura unipodal com os olhos fechados em 2,3 segundos (IC 95%: 1,1 para 3,6), quase dobrando o desempenho no resultado primário, em comparação com o grupo de controle. Todavia, os participantes e terapeutas não foram cegados e houve grandes diferenças relatadas na linha de base. Mesmo com o impacto da intervenção em vários fatores de risco validados para quedas não se conclui que a dança para idosos é eficaz na prevenção de quedas deles.

Outro ensaio clínico randomizado sobre a dança criativa para idosas (n = 57) com idade de 65-80 anos evidenciou que três aulas de 50 minutos por semana ao longo de um período de 24 semanas aprimoraram a aptidão física (força e flexibilidade de membros inferiores, resistência aeróbia, agilidade motora/equilíbrio dinâmico e composição corporal) e a satisfação com a vida dessas mulheres idosas e, conseqüentemente, desempenharam um papel importante na prevenção de queda. Houve 85% de adesão no grupo experimental, porém, o tamanho da amostra era pequeno, o abandono era alto antes da avaliação inicial, a intensidade do exercício não era avaliada e a nutrição dos participantes não foi controlada, tornando-o limitado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que o envelhecimento é um processo que necessita de acompanhamento multidimensional, aumentando a necessidade de estratégias, como a prática de atividades funcionais, para uma velhice sem maiores impactos negativos, a realização de exercícios físicos, como a dança, popularizou-se na atualidade. Vale ressaltar que essa disseminação da dança entre os idosos ocorreu devido aos inúmeros benefícios que essa atividade engendra no corpo humano.

De acordo com alguns estudos, compreende-se que a dança é uma ótima ferramenta para a prevenção de quedas em idosos. Entretanto, os resultados desses estudos se mostram tendenciosos devido às limitações que essas pesquisas tiveram, como um pequeno grupo de participantes e o abandono da pesquisa por parte dos integrantes. Logo, conclui-se que apesar dos resultados a dança se mostrou realmente benéfica para outras questões, como a mobilidade, as resistências muscular dos membros inferiores e aeróbia, a agilidade motora, o equilíbrio dinâmico e a composição corporal.

Dessa forma, entede-se que a realização de pesquisas nessa área é de suma importância tendo em vista a negligenciação desse assunto na sociedade.

Palavras-chave: Idoso. Dança. Queda.

REFERÊNCIAS

- AREEUDOMWONG, P.; et al. Balance and functional fitness benefits of a Thai boxing dance program among community-dwelling older adults at risk of falling: A randomized controlled study. **Elsevier**, v.83, p.231-238, 2019.
- BORGES, E. G. S.; et al. Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. **Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn)**, v.71, n.5, p.2302-2309, 2018.
- CRUZ-FERREIRA, A.; et al. Creative Dance Improves Physical Fitness and Life Satisfaction in Older Women. **Sage Journals**, v.37, ed.8ª, 2015.
- DELABARY, M. S. et al. Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p. 16-27, 2016.
- FRANCO, M. R.; et al. Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. **Oxford Academic**, v.100, n.4, p.600-608, 2020.
- KAEWJOHO, C.; et al. Thai dance exercises benefited functional mobility and fall rates among community-dwelling older individuals. **Hong Kong Physiotherapy Journal**, v. 40, n.1, p.19-27, 2020.
- KLEBIS, L. O. et al. Avaliação da aptidão motora e qualidade de vida de indivíduos da terceira idade praticantes da dança sênior. **Anais do Congresso de Extensão Universitária da UNESP**, Presidente Prudente, p. 1-6, 2015.
- MEROM, D.; et al. Can social dancing prevent falls in older adults? A protocol of the Dance, Aging, Cognition, Economics (DAnCE) fall prevention randomised controlled trial. **BMC Public Health**, v. 13, n.477, 2013.
- MURROCK, C. J.; GRAOR, C. H. Depression, social isolation, and the lived experience of dancing in disadvantaged adults. **Archives of Psychiatric Nursing**, Nova Iorque, v. 30, n. 1, p. 27-34, 2016.
- NOOPUD, P.; et al. Effects of Thai traditional dance on balance performance in daily life among older women. **Springer**, v. 31, n.7, p.961-967, 2019.
- OLIVEIRA, C.R. et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, 2020.
- POPE, J.; et al. Multifactorial exercise and dance-based interventions are effective in reducing falls risk in community-dwelling older adults: A comparison study. **Elsevier**, v.70, p.370-375, 2019.
- VENANCIO, R. C. et al. Efeitos da prática de dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cad. Bras. Ter. Ocupacional**, v. 26, n. 3, 2018.