



## A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CAPACIDADE COGNITIVA DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

AMARAL, Gabriela Rezende do <sup>1</sup>; AMARAL, Lara Medeiros <sup>2</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A dança é uma das atividades mais procuradas e aceitas pela população idosa. Por meio desta prática, observa-se otimização em aspectos psicossociais e funcionais, permeando entre cognição, coordenação, memória, mobilidade, marcha, equilíbrio, resistência, estabilidade postural e redução da fragilidade. Há influência positiva da dança em critérios emocionais, uma vez que desperta sensações prazerosas, gerando impacto em funções cognitivas como fortalecimento da memória e ampliação de raciocínio, além de aprimorar processo de autoestima e interação social. Sendo assim, apresenta-se como atividade que potencializa o envelhecimento ativo, contribuindo para a autonomia e, conseqüentemente, inclusão do idoso nas práticas comunitárias. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando as bases de dados LILACS e CAPES para identificar artigos relevantes, publicados entre 2009 e 2019, que avaliassem a associação da dança com o envelhecimento. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “dança”, “idosos” e “envelhecimento”. Excluiu-se trabalhos que não abordaram o tema de forma clara. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As alterações cognitivas inerentes ao processo de envelhecimento possuem, como fator de declínio, o sedentarismo, que se constitui como importante coeficiente no risco de mortalidade e morbidade em idosos. O lazer, o exercício, as atividades mentais e relações sociais, quando somados, realizam a manutenção das funções cognitivas na velhice. A dança institui-se como terapia, uma vez constituída por atividade física, sensitiva e recreativa. Epidemiologicamente, analisa-se que a maioria dos idosos ativos que praticam a dança são do sexo feminino, solteiros e com menor nível de escolaridade. Evidencia-se que, nos grupos praticantes, há maior índice de auto-percepção positiva da saúde, incluindo aspectos de independência e autonomia. As atividades de lazer, especialmente a dança, são relacionadas à introdução e melhoria da socialização entre idosos, ampliando contato afetivo entre indivíduos da mesma faixa etária, reduzindo, conseqüentemente, ansiedade e depressão, comorbidades comuns na velhice. Por impactar em aspectos funcionais, a dança atua na disposição e vitalidade desta população, ampliando autonomia e autossuficiência. No que tange à atividade cognitiva, ressalta-se que a prática da dança amplia a velocidade de processamento de ideias e atua em melhorias na memória, linguagem, sono e domínio visuoespacial, enquadrando-se como fator de proteção para demência e declínio mental. Observa-se que, por meio da dança, há intensa conexão entre sistemas cognitivos, sociais e funcionais, visto que perpassa por aspectos de mobilização corporal, adequação de ritmo e postura, ambos ativados por sistema sensorial auditivo, além de incentivar a memória afetiva associada a músicas de determinada fase da vida dos idosos. **CONCLUSÃO:** Atualmente o processo de envelhecimento ocorre de maneira acelerada. Em 2025, o Brasil ocupará a sexta colocação mundial dos países em relação à longevidade da população. Há a necessidade, portanto, de inserir os idosos nos meios sociais, oferecendo-lhes bem-estar e autonomia funcional e cognitiva. A dança é um método assistencial rápido, fácil, eficaz e de baixo custo, capaz de ser aplicado em redes de saúde públicas e privadas. Observa-se maiores níveis de qualidade de vida e saúde em idosos praticantes de dança, fazendo com que esta seja caracterizada como fator de proteção para comorbidades físicas e cognitivas. Sendo assim, evidencia-se a necessidade da atuação de programas de promoção à saúde na construção de estratégias que estimulem o engajamento de idosos para a prática de dança e assegurem a facilidade de acesso ao sistema instituído.

### REFERÊNCIAS:



BARBOZA, N. M. et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 87-98, Mar. 2014 .

BRANDÃO, J. S. Lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento. 2009. 191 f. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

FERNANDES, A.V.; FEITOSA, E.S.; ALEXANDRE, M.E.S. Atividade física e de lazer entre idosos: Uma revisão sistemática. Anais **CIEH**, Vol. 2, N.1, 2015.

GARCIA, M.C.; GARROS, D.S.C. O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. **Revista da Sobama**. Marília, v.18, n.1, p. 37-52, Jan./Jun., 2017.

GIL, P. R. et al. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós: Gerontologia**, [S.l.], v. 18, n. 2, p. 227-245, jul. 2015.

MARINHO, M.S.; REIS, L.A. Reconstruindo o passado: memórias e identidades de idosos longevos. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.** Porto Alegre, v.21, n.2, p, 243-264, 2016.

MARTINELLI, M.; CARNEIRO, A.M.; RUEDA, F.J.M. Lazer e qualidade de vida: considerações frente ao processo de envelhecimento. **Revista Scientia Medica**. São Paulo, v. 24, n. 3, p. 217-223, 2014.

PAIVA, E. P.; LOURES, F. B.; MARINHO, S. M. Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle. **Rev Cuid, Colombia**, v. 10, n. 3, e850, 2019 .

SANTOS, C.S. A relação da dança com a condição de saúde de idosos de um centro de convivência do município de Lagarto. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso - Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Sergipe.

SILVA, G. B.; BURITI, M. A. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. **Revista Kairós: Gerontologia**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 177-192, mar. 2012.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso; Dança; Envelhecimento; Senescência.