



DANÇA COMO ALTERNATIVA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL DA PESSOA IDOSA
DANCE AS AN ALTERNATIVE FOR PROMOTING MENTAL HEALTH
OF THE ELDERLY PERSON
DANZA COMO ALTERNATIVA PARA PROMOCIÓN DE LA SALUD
MENTAL DE LA PERSONA IDOSA

Valdilene Wagner, Universidade Federal do Tocantins (UFT) valdilene.wagner1@mail.uft.edu.br

Weldson Carlos Rodrigues de Freitas, Universidade Federal do Tocantins (UFT)

rodrigues.carlos@mail.uft.edu.br

Anderson da Silva Honorato, Universidade Estadual de Londrina (UEL) anddhonorato@gmail.com

Fabio Ricardo Acencio, Universidade Paranaense (UNIPAR) fabioacencio@hotmail.com

Rose Mari Bennemann, Centro Universitário de Maringá (UniCesumar)

rose.bennemann@unicesumar.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Dança; Envelhecimento; Saúde.

Os índices que apontam para o aumento da expectativa de vida trazem problemas alarmantes relacionados a saúde mental dos idosos. O suicídio, afeta 8,9% da população brasileira com mais de 70 anos (BRASIL, 2017). Também, dados revelam que cerca de 50 milhões de pessoas no mundo são afetadas pela demência. Paralelamente, o isolamento social, afastamentos afetivos, profissionais, diminuição da rede social e das oportunidades de convívio prejudicam a saúde (OMS, 2017). Diante disso, a dança pode ser propícia para o desenvolvimento e expressão de relações interpessoais e de pertencimento (ALFIERI *et al.*, 2009; PAIVA *et al.*, 2010). Todavia, aspectos da promoção da saúde mental são pouco usuais nos conteúdos da Educação Física. Por isso, objetiva-se identificar qual o panorama dos estudos relacionados as possibilidades da dança para promoção da saúde mental dos idosos. Essa pesquisa é do tipo bibliográfica de natureza qualitativa e de caráter descritivo. O estudo contou com revisão e análise de conteúdo para atender ao objetivo. Foram selecionados artigos publicados no período de 2014 a 2019 retirados de um banco de dados da área da



saúde (PubMed). Os descritores utilizados foram: dança and saúde mental and pessoa idosa. A pesquisa resultou em 8 artigos, após revisão, seis foram selecionados e dois foram excluídos por apresentarem ensaios inconclusivos. Foram categorizados em dois eixos. Os resultados apontam três estudos sobre os benefícios da dança no estímulo da cognição e memória e três estudos relacionados aos benefícios da dança para o desenvolvimento das capacidades físicas. Portanto, os estudos estão voltados para benefícios nas capacidades físicas, cognição e memória, sendo necessário o desenvolvimento de pesquisas para identificar em que proporção a dança pode estimular o bem-estar psicológico e a satisfação da necessidade básica de relações de pertencimento, estabelecendo correlações com a saúde mental pela redução do isolamento social e redução das taxas de suicídio com respostas positivas para além da cognição nos estágios de demência. Foram encontrados poucos resultados. Outras bases de dados precisam ser exploradas para melhor compreensão desse tema. Esse estudo contribui para percepção do panorama dessas investigações.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, F. M. et al. Mobilidade funcional de idosos ativos e sedentários versus adultos sedentários. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 3, n.1, p. 89-94. mar, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil: 2017 a 2020**. Brasília, Ministério da Saúde, 2017.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Global action plano n the public health response to dementia**, 2017.

PAIVA, A. C. S. et al. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento! **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, USP São Paulo, v.10, n.1, 2010.