

EFEITOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

TRINDADE, Mari Lúcia Almeida¹

FÜHR, Laira Fernanda²

¹Acadêmica do 10º semestre do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões- URI São Luiz Gonzaga. E- mail: mari.almeida4@live.com.

²Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões- URI- São Luiz Gonzaga. E-mail: laira.fuhr@gmail.com

RESUMO

Introdução: A população idosa está cada vez mais numerosa e isso se dá aos avanços da medicina, mas tão importante quanto viver mais, é envelhecer com saúde e uma boa qualidade de vida. Um dos caminhos para se chegar a esse propósito é a prática de atividades físicas, dentre elas, destaca-se a dança. Sua prática regular já demonstrou trazer benefícios aos seus praticantes, uma vez que, ela traz melhora nos aspectos relacionados a saúde mental, emocional, social e física, levando, dessa forma a uma maior da qualidade de vida. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática de literatura sobre os efeitos da dança na qualidade de vida de idosos. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas seguintes bases eletrônicas: Pubmed, Portal Regional da BVS e Scielo, onde os critérios de elegibilidade foram ensaios clínicos randomizados e não randomizados, publicados nos últimos cinco anos (2013-2018) que avaliaram os efeitos da dança sobre a qualidade de vida de idosos. **Resultados e Discussão:** Para a análise final foram utilizados 5 artigos, em 3 destes não houve alterações significativas relacionadas a qualidade de vida, já nos 2 artigos restantes, foi demonstrado que a prática da dança por indivíduos idosos, promove benefícios significativos em relação a sua qualidade de vida. **Conclusão:** A presente revisão sugere que a dança é capaz de promover uma melhora na qualidade de vida de idosos. Demonstra-se igualmente, a necessidade de padronização de protocolos de intervenção e avaliação, sugerindo assim, a necessidade de mais estudos aprofundados relacionados a essa temática.

Palavras-chave: Envelhecer. Qualidade de vida. Dança. Idoso.

ABSTRACT

Introduction: The elderly population is increasing and this is the progress of medicine, but as important as living longer, is aging with health and a good quality of life. One of the ways to reach this goal is the practice of physical activities, among them, dance stands out. Its regular practice has already shown benefits to its practitioners, since it improves aspects related to mental, emotional, social and physical health, thus leading to a greater quality of life. **Objective:** To perform a systematic literature review on the effects of dance on the quality of life of the elderly. **Materials and Methods:** A bibliographic search was conducted in the following electronic databases: Pubmed, Regional Portal of the VHL and Scielo, where the eligibility criteria were randomized and non-randomized clinical trials published in the last five years (2013-2018) that evaluated the effects on the quality of life of the elderly. **Results and Discussion:** For the final analysis, 5 articles were used, in 3 of these there were no significant changes related to quality of life, since in the 2 remaining articles it was demonstrated that the practice of dance by elderly individuals promotes significant benefits in relation to their quality of life. **Conclusion:** This review suggests that dance is capable of promoting an improvement in the quality of life of the elderly. It is also demonstrated the need for standardization of intervention and evaluation protocols, thus suggesting the need for more in-depth studies related to this subject.

Keywords: Aging. Quality of life. Dance. Old man.

INTRODUÇÃO

Em algum momento da vida o ser humano possui o entendimento de que o tempo gera mudanças tanto no corpo quanto na mente. Compreende que alguns planos da juventude não se concluíram e não será possível realizar com a atual idade, pois acreditam que a vida passou rápido, sentem insatisfação, dúvidas e insegurança em relação ao futuro e ao próprio envelhecimento (FERREIRA et al., 2012).

É comum durante o envelhecimento humano ocorrer um declínio funcional que limita a autonomia do indivíduo, por exemplo, a falta de mobilidade, a perda do equilíbrio, a diminuição da flexibilidade, assim como a dificuldade em realizar as atividades de vida diária (AVD'S) (RUZENE E NAVEGA, 2014).

De alguma maneira essas alterações podem dificultar nas AVD's e interferir na qualidade de vida (QV) do idoso. A QV é destacada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o indivíduo percebe sua posição na vida e isso engloba a saúde mental, saúde física, independência, crenças, condições com o meio ambiente e relação social (HAUSER et al., 2015).

A população está vivendo mais e é relevante proporcionar mecanismos que auxiliem na independência e promovam aos indivíduos diversos benefícios como por exemplo, uma melhora na saúde, na funcionalidade e na prevenção de lesões assim como reduzir o estresse e a depressão (SOUZA E METZNER, 2013).

Cada vez mais a dança está ganhando espaço no Brasil, ela se apresenta como uma alternativa de atividade física (AF) capaz de prevenir o sedentarismo, potencializar o estilo de vida saudável e minimizar possíveis conflitos psicológicos, assim como no retardo do estado senil (BARBOZA et. al, 2014).

A dança apresenta benefícios relacionados a força muscular, integração social, proporciona confiança e autonomia, manutenção do equilíbrio estático e dinâmico, estimula o preparo cognitivo e corporal para os movimentos, ganho de diferentes ângulos de movimentos e flexibilidade, melhora da velocidade de execução dos movimentos, assim como o aumento da agilidade e coordenação (SOUZA E METZNER, 2013).

A dança estimula o controle motor através de movimentos coreografados acompanhado do ritmo musical. A prática habitual da dança pode estimular o sistema neuromuscoloesquelético, o sistema cognitivo e preservar a saúde do idoso que o submetem a fragilidade, contribuindo no envelhecimento sadio, QV e no quadro funcional, podendo ser realizada em qualquer idade e provocar bem-estar ou emoção positiva. Alguns estudos

apresentam que dançar pode melhorar a motivação, expressão, diversão, comunicação, prazer, bem como, favorecer a socialização, melhorando assim a QV desses indivíduos. (OLIVEIRA et al., 2018).

A dança se destaca como uma modalidade relativamente fácil e barata, e que traz diversos benefícios relacionados a melhora biopsicossocial do indivíduo. Diante disso, justificamos que este estudo é considerado importante, uma vez que se propõe a investigar seus efeitos, mais especificamente os efeitos da dança sobre a QV de indivíduos idosos.

METODOLOGIA

O presente estudo seguiu as recomendações propostas pela Colaboração Cochrane e pelo PRISMA Statement para revisões sistemáticas.

Os estudos incluídos nessa revisão foram pesquisas de âmbito internacional, em língua inglesa. Foram incluídos nessa revisão ensaios clínicos randomizados e não randomizados, publicados a partir de janeiro de 2013, que analisaram os efeitos da dança sobre a qualidade de vida de idosos. Foram excluídos artigos onde a população avaliada tinha alguma patologia neuromuscular, oncológica e ou que limitasse a prática da dança.

Para alcançar o objetivo desse estudo foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas seguintes bases eletrônicas: Pub Med, Portal Regional da BVS (biblioteca virtual em saúde) e Scielo, nos últimos cinco anos (2013-2018). A estratégia de busca utilizada no Pubmed pode ser vista na Tabela 1.

Tabela 1: Estratégia de busca usado no Pubmed

#1 "Aged" [MeSH Terms] OR aged [Text Word] OR elderly[Text Word]

#2 "dancing"[MeSH Terms] OR dancing[Text Word] OR dance[Text Word] OR“dance therapy” [MeSH Terms] OR dance therapy[Text Word]

#3 “ Quality of life”[MeSH Terms] OR quality of life[Text Word]

#4 #1AND #2AND #3

Seleção dos estudos e extração dos dados

No primeiro momento da seleção, dois revisores independentes, realizaram uma análise dos artigos encontrados. Em caso de desacordo, o compartilhamento de dados foi feito em consenso com ambos revisores. A pré-seleção dos trabalhos foi feita considerando se eles estavam dentro do assunto proposto pelo estudo, através da leitura de título e resumo, seguidos da leitura completa dos artigos selecionados.

No segundo momento, os autores extraíram os dados referentes aos artigos selecionados, sendo estes: caracterização da amostra, população da amostra, tipo de estudo, método de avaliação, tipo de intervenção, protocolo de intervenção e resultados. O desfecho coletado foram os efeitos da dança sobre a qualidade de vida de idosos. Esses resultados podem ser observados na Tabela 2.

RESULTADOS

Com base nas estratégias de busca, foram encontrados 105 estudos. Desses, 66 artigos foram excluídos por título e resumo, sete foram utilizados para a análise detalhada do artigo completo, sendo que dois foram excluídos por não atender os critérios de elegibilidade ou não apresentar texto completo disponível. Sendo assim, apenas cinco estudos compuseram a amostra final. Na figura 1 é demonstrado o fluxograma dos estudos que foram incluídos na revisão.

Figura 1: Fluxograma dos estudos selecionados

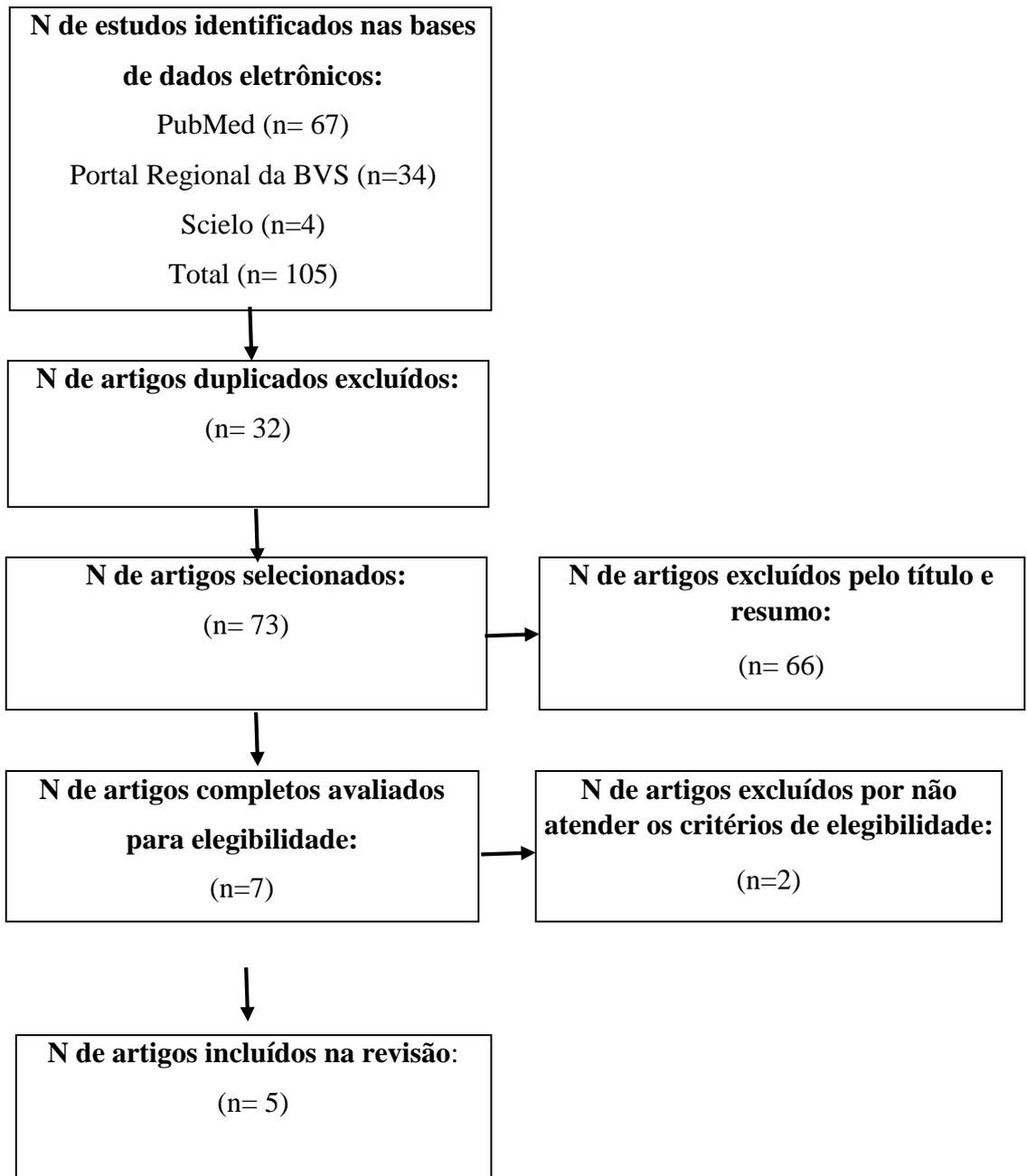


Tabela 2: Caracterização dos estudos incluídos nessa revisão

Autor e data de publicação	Estudo	Amostra(n)/ Gênero(M/F)	Idade Média ± D.P	Tipo de estudo	Método de avaliação	Tipo de intervenção	Protocolo de intervenção	Resultados
Serrano-Guzmán et al., 2016	1	52 / F: 52/M: 0	69,27 ± 3,85	Ensaio clínico Randomizado	Short-Form 12 (SF-12)	Dança: flamenco e sevillanas	Período (Semanas): 8; Número de sessões:24; Frequência semanal: 3; Tempo da Sessão: 50; Tipo de exercício: Aquecimento, dança e relaxamento	Houve melhora clínica nos quesitos de saúde física e saúde mental. Não comprovado estatisticamente, p>0,05.
Pacheco et al.,2016	2	27 / F: 27/M: 0	63,5 ± SD	Estudo clínico Não Randomizado	Nottingham health profile	Dança: Porro, Cumbia e Fandango.	Período (Semanas): 12 Número de sessões :36 Frequência semanal: 3 Tempo da Sessão: 1 hora Tipo de exercício: dança	Não houve diferença estatisticamente significativa para QV para nenhum dos domínios analisados do referido questionário para cada grupo estudado
Meron et al., 2016	3	530 / F/M:SD	SD± SD	Ensaio clínico Controlado	Short-Form 12 (SF-12)	Dança: Folclórica e Clássica.	Período (meses): 12 Número de sessões :80 Frequência semanal: 2 Tempo da Sessão: 1 hora Tipo de exercício: dança folclórica e dança de salão	A QV diminuiu nao significativamente para ambos os grupos entre o início e final do estudo e a diferença nao foi estatisticamente significante entre os grupos.

n= Número; D.P= Desvio Padrão; M / F= Masculino / Feminino; Q.V= Qualidade de Vida; SF-12= Short-Form; SD= Sem Descrição; EQ-5D= Euro Quality of Life Instrument-5D

Tabela 2: Continuação

Autor e data de publicação	Estudo	Amostra(n) / Gênero (M/F)	Idade Média ± D.P	Tipo de estudo	Método de avaliação	Tipo de intervenção	Protocolo de intervenção	Resultados
Serrano-Guzmán et al., 2016	4	67 / F: 67/M:0	69.3± SD	Ensaio clínico Randomizado	Questionário EQ-5D	Dança: Dança terapia	Período (semanas):8 Número de sessões :24 Frequência semanal: 3 Tempo da Sessão: 50min. Tipo de exercício: dança aquecimento e relaxamento	O grupo de intervenção obteve melhor QV (p < 0,001)
Hackney et al., 2015	5	74 / M:21/F:53	SD± SD	Quase Experimental	Short-Form 12 (SF-12)	Dança: Tango	Período (meses):3 Número de sessões: 20 Frequência semanal: 2 Tempo da Sessão: 90min. Tipo de exercício: dança	O estudo demonstrou uma melhora estatisticamente significativa nos escores relacionados aos componentes físicos e mentais do questionário SF-12 (p=0,002)

n= Número; D.P= Desvio Padrão; M / F= Masculino / Feminino; Q.V= Qualidade de Vida; SF-12= Short-Form; SD= Sem Descrição; EQ-5D= Euro Quality of Life Instrument-5D

DISCUSSÃO

Foi realizado na presente revisão sistemática de literatura uma verificação dos efeitos que a dança tem sobre a QV em idosos. Pode ser observado que nos cinco estudos incluídos nesta revisão, que a dança pode refletir efeitos positivos na melhora clínica e na QV. Para tal análise foram utilizados questionários autenticados e específicos para evidenciar alterações relacionadas a QV.

Os estudos incluídos para a nossa análise utilizaram 3 instrumentos diferentes que tem como objetivo avaliar a QV, são eles: o questionário SF-12, que é uma ferramenta abreviada do SF-36, que abrange apenas aspectos físicos e mentais, com oito dimensões sobre saúde mental, aspecto emocional, saúde geral, aspecto físico, vitalidade, dor e função social e física (SILVEIRA et al., 2013); o questionário de saúde EQ-5D ou EuroQoL, que avalia cinco dimensões: cuidados pessoais, dor ou mal-estar, ansiedade, atividades habituais, mobilidade e depressão (FERREIRA et al., 2013); e o instrumento “Perfil de Saúde de Nottingham” (PSN) contém 38 questões com seis categorias que envolvem a dor, o sono, as habilidades físicas, as reações emocionais e o nível de energia e interação social (TEIXEIRA SALMELA et al., 2004).

Dentre os cinco estudos analisados, três não mostraram melhora estatisticamente significativa na QV. No primeiro estudo de Serrano-Guzmán et al. (2016), tinham por objetivo investigar os efeitos de dança terapia em idosas sedentárias sobre a mobilidade, equilíbrio, físico, pressão sanguínea, massa corporal e QV. Para tanto eles utilizaram um protocolo de 24 sessões de dança em 8 semanas. Eles encontraram uma melhora clínica, porém com não significância ($p > 0,05$) relacionado a QV. Esse resultado parece estar de acordo com Hui, Chui e Woo (2009) que também avaliou os efeitos da dança em idosos, nesse estudo foi utilizado um protocolo de 23 sessões de dança em 12 semanas. Eles alcançaram resultados estaticamente significativos positivos relacionados a QV, que foi avaliada através do SF-36. Ambos os estudos apresentaram praticamente o mesmo número de sessões. Serrano-Guzmán et al. (2016) declararam que uma das limitações do seu estudo pode ter sido o uso de um questionário não sensível o suficiente para detectar as mudanças na QV para essa população, fato esse que não ocorreu com o estudo de Hui, Chui e Woo (2009), que avaliou a QV através do SF-36, versão completa do questionário, e obteve uma melhora significativa em sua avaliação.

No segundo estudo de Pacheco et al. (2016) objetivou investigar os efeitos da dança folclórica colombiana na QV e condição física de indivíduos acima de 60 anos,

para tanto utilizaram um protocolo de 36 sessões de dança em 12 semanas. Os autores relatam não ter encontrado melhora estatística em nenhum dos domínios avaliados pelo questionário NPH. Esse resultado está em desacordo com Silva, Santos e Prazeres (2018), que em seu estudo realizado em 16 sessões de dança sênior em 8 semanas foi capaz de demonstrar resultados satisfatórios relacionados a QV pós intervenção. Pacheco et al. (2016) relatou que um dos motivos que podem ter afetado negativamente o estudo foi a impossibilidade de randomização e a curta duração da intervenção, sugerindo que seria necessário mais tempo para avaliar os benefícios da dança nessa população.

Já no terceiro estudo de Meron et al. (2016), objetivaram avaliar se a dança folclórica e dança de salão são eficazes na prevenção de quedas, função cognitiva, função física, mental e QV. Para tanto utilizou um protocolo extenso, composto por 80 sessões em 12 meses. Como resultados demonstraram que não ocorreu diferenças significativas relacionadas a QV, ainda, que se observou um decréscimo relacionado a saúde mental e física no grupo avaliado. Os autores relataram esse decréscimo no resultado pode estar relacionado ao alto número de idosos acima de 80 anos, que acabam sofrendo mais com os efeitos do envelhecimento e a baixa frequência (em torno de 1,5 vezes por semana). A sugestão relacionada ao fato de os idosos ter idade acima de 80 anos entra em desacordo com Gouvêa et al. (2017) que também avaliou grupo de idosos com mais de 80 anos após 3 meses da prática da dança, esta ocorreu 3 vezes na semana, os autores encontraram melhora significativa na QV. Já referente ao número de sessões por semana, já foi demonstrado por Pieron (2004) que uma intervenção possui grandes chances de sucesso se for aplicada no mínimo 3 vezes por semana, o que não ocorreu no estudo de Meron et al. (2016).

Dentre os estudos analisados que demonstraram melhora na QV através da prática da dança, o quarto estudo de Serrano-Guzmán et al. (2016), tinham por objetivo investigar os efeitos de um programa de terapia de dança sobre a QV em mulheres idosas, para tanto utilizaram um protocolo de 24 sessões em 8 semanas, avaliados pelo questionário EQ-5D. Este estudo, que foi dividido em grupo intervenção e grupo controle encontrou melhora significativa da dança sobre a QV de mulheres idosas. O que corrobora com os achados no quinto estudo de Hackney et al. (2015), que em seu estudo tinham como objetivo determinar a eficácia do tango para melhora da mobilidade, função cognitiva, motora e marcha, depressão e QV em idosos. Para tanto eles utilizaram um protocolo onde foram realizadas 20 sessões em 3 meses onde foi utilizado o tempo de duração da sessão um pouco mais extensa do que o habitualmente encontrado, de 90 minutos. Eles obtiveram como resultados melhora significativa na QV dos idosos pós intervenção.

Associado a estes, Gouvêa et al. (2017), defende que a dança contribui efetivamente para a melhora da QV, saúde física e mental dos idosos, o que também é reforçado por Oliveira, Pivoto e Vianna (2009), que defendem que a prática de dança, mesmo que uma vez por semana, é um excelente recurso para a melhoria de QV em idosos. Além disso, a dança utilizada como forma terapêutica e segundo Santos (2010) é um recurso com o qual não é preciso técnicas avançadas e exige apenas expressão corporal, reconhecimento do próprio corpo, expressão de si e pra o grupo, sendo utilizado materias como recurso para tal prática, por exemplo, bamboles, bolas, balões, tecidos coloridos, bastões, elásticos, latas como instrumentos de percussão, cordas, e demais materiais para que a dança terapêutica seja desenvolvida da melhor forma.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi verificado que a dança possui influência em alguns domínios relacionados a QV. Apesar de haver uma melhora clínica, não se pode concluir, que a dança influencia na qualidade de vida, devido à falta de padronização de intervenção e de questionários aplicados nos estudos. Dessa forma, acaba por ser necessário mais estudos com ensaio clínicos randomizados, com o mesmo padrão de avaliação da QV, com intervenções de dança elencando elementos de treino de no mínimo três meses, com período, frequência, duração e questionários padronizados.

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, 2014.
- FERREIRA, Anderson Jackle et al., **Educação & envelhecimento**. Porto Alegre: EdIPUCRS, 2012.
- FERREIRA; Pedro Lopes; FERREIRA, Lara Noronha; PEREIRA, Luis Nobre Contributos para a Validação da Versão Portuguesa do EQ-5D. **Revista Científica da Ordem dos Médicos**, n. 26, v. 6, p. 664-675, 2013.
- GOUVÊA, J.A.G et al. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Revista Rene**. jan-fev; 18(1):51-8, 2017.
- HACKNEY et al., Adapted Tango Improves Mobility, Motor–Cognitive Function, and Gait but Not Cognition in Older Adults in Independent Living. **Journal Am Geriatr Soc**. n. 63, v. 10, 2015.
- HAUSER, E., Feijó, V., Ribeiro, A. y Kruger, A. Relação entre equilíbrio dinâmico e qualidade de vida de participantes de um programa de atividade física voltado ao público idoso. **ConScientiae Saúde**. 14 (2): 270-276, 2015. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92941499011>>.
- HUI E, CHUI BT, WOO J. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. **Arch Gerontol Geriatr**;49(1):45-50, 2009.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 7, n. 1, 2001.
- MEROM et al. Social Dancing and Incidence of Falls in Older Adults: A Cluster Randomised Controlled Trial. **Journal PLOS**. 2016. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1002112>>
- OLIVEIRA et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Cien Saude Coletiva**, 2018. Acesso em: 28 set. 2018. Disponível em: <<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/>>.

OLIVEIRA, Luciane Criado de; PIVOTO, Ercilia Aparecida; VIANNA, Patricia Canteruccio Pontes. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Revista actafisiatrica**. V. 16, n. 3, 2009.

OLIVEIRA, Marco Aurélio Pinho De; PARENTE, Raphael Câmara Medeiros. Entendendo Ensaios Clínicos Randomizados. **Bras. J.**, v. 3, n. 4, p. 176-180, 2010

PACHECO et al. Feasibility Study: Colombian Caribbean Folk Dances to Increase Physical Fitness and Health-Related Quality of Life in Older Women. **Journal of Aging and Physical Activity**, n. 24, p. 284 -289, 2016.

PIERON. M. Estilo de vida, pratica de atividade físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness e performance jornal**. v.3, n.1, p 10-17, 2004.

RUZENE, Juliana Rodrigues Soares; NAVEGA, Marcelo Tavella. Avaliação do equilíbrio, mobilidade e flexibilidade em idosas ativas e sedentárias. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 4, n. 17, p. 785-793, 2014.

SERRANO-GUZMÁN et al., Effectiveness of a flamenco and sevillanas program to enhance mobility, balance, physical activity, blood pressure, body mass, and quality of life in postmenopausal women living in the Community in Spain: a randomized clinical trial. **The Journal of The North American Menopause Society**, v. 23, n. 9, p. 965-973, 2016.

SERRANO-GUZMÁN et al., Effects of a dance therapy programme on quality of life, sleep and blood pressure in middle-aged women: A randomised controlled trial. **Journal Medicina Clinica**. n. 147, v. 8, p. 334-339, 2016.

SILVA, Rosangela Lima da; SANTOS, Camila Carvalho; PRAZERES, Leidiany Rodrigues dos. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Revista Kinesis**, v. 36, n.2, ago. 2018. Disponível em:<<https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/30596>>.

SILVEIRA. Marise Fagundes et al., Propriedades psicométricas do instrumento de avaliação da qualidade de vida: 12-item health survey (SF-12), **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7 p.1923-1931, 2013.

SILVEIRA, Antônio Augusto Jr.; **Musculação aplicada ao envelhecimento**. Instituto Lyon, 2001, Curitiba. Disponível em: <<http://www.guiaparana.com.br.noticias>>.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano De; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe**, v.6, n. 6, p. 8-13, 2013. Disponível em: <Unifafibe.Com.Br/Revistafafibeonline>. Acesso em: 09 jan. 2018.

TEIXEIRA-SALMELA et al., Adaptação do Perfil de Saúde de Nottingham: Um instrumento simples de avaliação da qualidade de vida; **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 20, v. 4, p. 905-914, 2004.