

## Dança sênior - efeitos benéficos à qualidade de vida, à incidência de dor em idosas\*

*Senior dance - beneficial effects to quality of life,  
the incidence of pain in elderly women*

*Baile para mayores: efectos beneficiosos para  
calidad de vida, la incidencia de dolor  
en mujeres de edad avanzada*

Tainá Samile Pesente

Miriam Salette Wilk Wisniewski

**RESUMO:** Trata-se de um estudo quase-experimental, exploratório-descritivo, longitudinal-prospectivo e com abordagem quantitativa, que avaliou os efeitos benéficos da dança sênior sobre a qualidade de vida, e incidência da dor de 12 idosas que participaram de oito semanas de dança. Os resultados demonstraram diferença estatisticamente significativa em seis quesitos do questionário *Short-Form Health Survey*; e redução da intensidade da dor em praticamente todos os segmentos corporais, conforme Escala de Avaliação de *Corlett*.

**Palavras-chave:** Idosas; Terapia através de dança; Qualidade de Vida.

**ABSTRACT:** *This is a prospective-longitudinal, almost-experimental, exploratory-descriptive study with a quantitative approach, which assessed the beneficial effects of senior dance on the quality of life and incidence of pain in 12 elderly women who participated in 8 weeks of dance. The results showed a statistically significant difference in 6 questions of the Short-Form Health Survey and reduction of pain intensity in almost all body segments, according to Corlett's Rating Scale.*

**Keywords:** *Elderly; Therapy through dance; Quality of life.*

**RESUMEN:** *Es un estudio cuasi-experimental, exploratorio-descriptivo, longitudinal-prospectivo con un enfoque cuantitativo, que evaluó los efectos beneficiosos del baile de adultos mayores sobre la calidad de vida y la incidencia del dolor en 12 mujeres mayores que participaron en 8 semanas de baile. Los resultados mostraron una diferencia estadísticamente significativa en 6 ítems del cuestionario Short-Form Health Survey y redujeron la intensidad del dolor en prácticamente todos los segmentos del cuerpo, de acuerdo con la escala de calificación de Corlett.*

**Palabras clave:** *Ancianas; Terapia de baile; Calidad de vida.*

## **Introdução**

O envelhecimento da população mundial ocorre tributariamente a acontecimentos como a redução da natalidade e da mortalidade e do aumento da longevidade. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o envelhecimento ocorre de maneira rápida e intensa, ainda que se verifique uma significativa prevalência de doenças crônicas não transmissíveis nesse segmento populacional idoso, o que não deixa de se traduzir, de alguma forma, em preocupações em muitos setores da economia nacional (Pereira, Nogueira, & Da Silva, 2015).

O envelhecimento fisiológico, de fato, traz consigo uma série de alterações no organismo, deixando o indivíduo idoso suscetível a doenças cardiovasculares, ortopédicas, reumáticas, entre outras. Alterações essas que acabam interferindo em sua

capacidade funcional, podendo levá-lo a uma diminuição da qualidade de vida. (Kessler, Monte, Guimarães, & Benedetti, 2012).

Nessa direção, o envelhecimento saudável vem sendo estimulado e estratégias são sugeridas para promover o autocuidado, o que faz ver a necessidade de abordagens multidimensionais, considerando-se os múltiplos aspectos: biológicos, físicos, psicológicos, econômicos e sociais de um indivíduo, a fim de tornar efetivas as práticas preventivas (Deponti, & Acosta, 2010).

A dança sênior surge como uma das estratégias para prevenir o sedentarismo e a solidão, nos seus efeitos negativos, sendo esta de características adequadas: baixa intensidade de movimentos, de caráter lúdico e muito motivante. Seu principal efeito, dito como de uma geronto-ativação, pode retardar a fragilidade, a intensidade das dores, o bem-estar físico e psíquico, contribuindo, assim, para a qualidade de vida daqueles que a praticam continuamente (Cassiano, Serelli, Torquetti, Fonseca, & Cândido, 2009).

Tendo como uma de suas peculiaridades o fato de ser realizada em grupo, vale-se de músicas folclóricas de diversas etnias e que ocorrem por meio de movimentos coreografados (Moser, Candido, Mello, Rodrigues, Vidal, & Fontana, 2013), o que traz entusiasmo aos participantes da dança. Ratificando este ponto, Gil, Streit, Contreira, Naman, & Mazo, (2015, p. 227) afirmam que “a dança tem sido uma forte aliada à promoção de saúde, ao propiciar aprendizagem de ritmos variados, o que instiga a participação do público idoso”.

Em encontros dançantes os idosos interagem com os demais participantes, o que promove sua sociabilização e a melhoria dos aspectos psicológicos (Cassiano, *et al.*, 2009), funcionando como que uma terapia. Esta pode ser agregada em atividades de promoção da saúde dos idosos, visando a contribuir quanto aos aspectos físico-funcionais, sociais e psicológicos. Nesse contexto, este estudo objetiva analisar os efeitos da dança sênior sobre a qualidade de vida, aliviando a intensidade de dor em idosas.

## **Métodos**

O presente estudo de natureza quase-experimental, exploratório-descritivo, longitudinal-prospectivo e abordagem quantitativa, foi realizado em uma cidade ao

norte do estado do Rio Grande do Sul, com uma amostra composta por 12 mulheres, justamente as que se candidataram a um convite feito aos participantes do grupo de idosos. Com relação à baixa participação masculina em projetos organizados para o segmento idoso, Vendrusculo (1996) verificou que os homens com mais de 60 anos costumam ter mais opções, do que as mulheres, para seus pontos de encontros, tais como bares, cafés públicos, clubes, grêmios recreativos, jogos em praças públicas, em casa de conhecidos etc. A organização de projetos e/ou atividades voltadas aos idosos, por espaços ou instituições, públicos ou mesmo privados, estão aumentando, de fato, as possibilidades de participação feminina em locais de convívio social (Silveira, Lodovici, & Bitelli, 2013).

Foram incluídas, no presente estudo, mulheres com idade superior a 60 anos, que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que obtiveram pontuação acima de quatro no Teste de Incapacidade Funcional de Lawton e Brody (Lawton, & Brody, 1969), e que pontuaram mais que 20 pontos no Mini-Exame do Estado Mental (Folstein, Folstein, & Mchugh, 1965).

Inicialmente as idosas foram submetidas a uma entrevista para a coleta de dados, a fim de se conhecerem as características sociodemográficas desse grupo analisado.

Na sequência, foi aplicado o questionário genérico, *Short-Form Health Survey* (SF-36), traduzido para o português e validado por Ciconelli em 1997, no qual os itens avaliados são transformados numa escala de 0 a 100, em que zero é considerado o pior; e 100, o melhor estado de qualidade de vida.

Para finalizar, foi aplicada a Escala de Avaliação de Desconforto Corporal, descrita por Corlett, em 1995. Para a realização do teste, foi orientado que a idosa apontasse a região do corpo em que sentia algum problema e, logo em seguida, assinalasse também, de forma subjetiva, o grau de desconforto percebido em cada segmento.

A intensidade de incidência da dor foi classificada conforme uma escala progressiva de desconforto/dor, em que 1 representava a ausência de dor/desconforto; 2 – algum desconforto/dor; 3 – moderado desconforto/dor; 4 – bastante desconforto/dor; e 5 – extremo desconforto/dor.

As participantes foram submetidas aos testes no início de, e após, oito semanas de dança sênior, sendo que estas foram realizadas em grupo, duas vezes por semana

com duração de uma hora. No início de cada encontro, foram realizados alongamentos para os membros superiores, inferiores e tronco (10 min.), seguidos do desenvolvimento da dança (45 min.) e finalizando com relaxamento (5 min.).

A sequência de coreografias realizadas foram: do 1º ao 4º encontro: ensaio da música “Boas Vindas”; do 5º ao 8º: “Roda Alegre”; do 9º ao 12º: “Casatschok”; e do 13º ao 16º, retomaram-se as três coreografias ensaiadas durante os encontros, que foram realizadas sequencialmente.

Após os previstos 16 encontros, no 17º ocorreu a reavaliação, utilizando-se os mesmos instrumentos iniciais. A pesquisadora realizou o Curso Básico de Dança Sênior e a Geronto-Ativação, com idosos em grupo ministrados pela instituição Bethesda.

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões URI, Campus de Erechim, RS, e aprovado por meio do Parecer n.º 792.510 em 23 de setembro de 2014.

Para a análise dos dados, foi usada estatística descritiva e o teste t de Student. para amostras pareadas, considerando-se os valores de  $p < 0,05$  com significância estatística.

## Resultados

Este estudo contou com a participação de 12 idosas com média de idade de 69,8 anos. As participantes, em sua totalidade, não realizam exercício físico regular e apenas 8,3% declarou-se tabagista.

Dentre as principais queixas relatadas, estavam as dores no corpo, sendo a região dorsal/coluna, a mais citada. Investigando-se a presença de doenças associadas, verificou-se que 75% da amostra apresentava hipertensão; 33,4%, diagnóstico de Diabetes *Mellitus*; e outros 33,4%, hiperlipidemia.

Objetivou-se, neste estudo, avaliar, antes e após a realização de três modalidades de dança sênior, a qualidade de vida e a incidência quanto à intensidade da dor das idosas.

Os resultados obtidos para a qualidade de vida podem ser observados na tabela 1, como segue:

Tabela 1- Efeitos da dança sênior sobre a qualidade de vida de idosas

<i>Quesito</i>	<i>Início</i> $(\bar{X})$	<i>Final</i> $(\bar{X})$	<i>Valor de p</i>
Capacidade funcional	62,67	85	0,0001*
Limitação por aspectos físicos	39,58	85,42	0,0004*
Dor	64,42	71,67	0,25
Estado geral de saúde	77,75	90,58	0,001*
Vitalidade	80,42	88,75	0,09
Aspectos Sociais	85	98,96	0,04*
Limitação por aspectos emocionais	69,44	97,22	0,03*
Saúde Mental	71	89,75	0,0009*

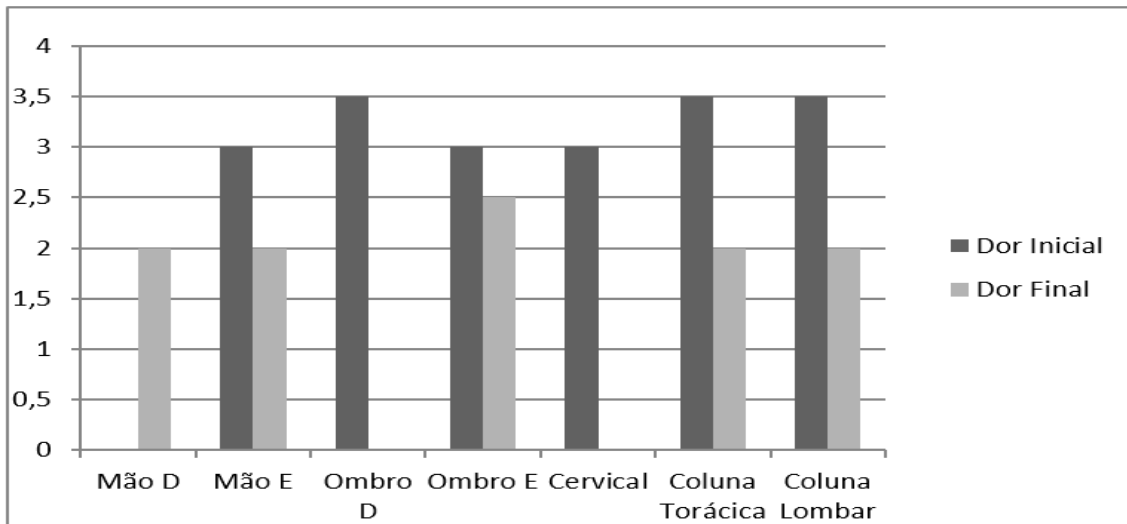
\*  $p < 0,05$  comparado com os dados iniciais (teste  $t$ , de Student, para amostras pareadas)

Analisando a tabela 1, observou-se uma melhora em todos os domínios analisados pelo questionário SF-36, porém com significância estatística para os itens capacidade funcional ( $p=0,0001$ ); limitação por aspectos físicos ( $p=0,0004$ ); estado geral de saúde ( $p=0,001$ ); aspectos sociais ( $p=0,04$ ); limitação por aspectos emocionais ( $p=0,03$ ); e saúde mental ( $p=0,0009$ ). Não se observou significância estatística para dor ( $p=0,25$ ) e vitalidade ( $p=0,09$ ).

Os resultados referentes aos efeitos da dança sobre a intensidade da dor podem ser analisados nos Gráficos 1 e 2, os quais demonstram, em média, os locais dolorosos mais citados antes e após a dança sênior.

No Gráfico 1, a seguir, identifica-se a presença de dor de moderada intensidade em membros superiores (mão esquerda, ombro direito e esquerdo) e coluna (cervical, torácica e lombar), incidência essa de dor que, após a dança sênior, foi relatada como ausente no ombro direito e coluna cervical, e leve (alguma dor) nos demais segmentos.

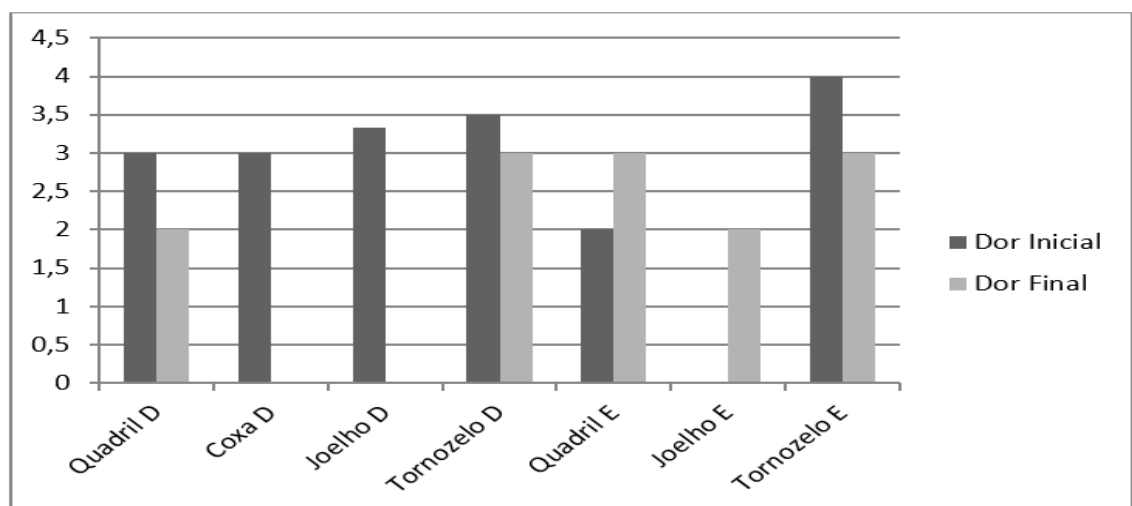
Gráfico 1- Efeitos da dança sênior sobre a intensidade da dor em membros superiores e coluna vertebral das idosas



Fonte: Dados do estudo (2015)

O Gráfico 2, a seguir, traz a representação da intensidade da dor para os membros inferiores, relatada como bastante dor (intensa) em tornozelo esquerdo; e moderada em quadril, coxa, joelho e tornozelo direitos, ao que após oito semanas, foram relatadas como ausentes em quadril e coxa direita, moderada em tornozelos direito e esquerdo, demonstrando que, em todos estes segmentos, houve ausência ou redução de intensidade.

Gráfico 2 – Efeitos da dança sênior sobre a intensidade da dor em membros inferiores de idosas



Fonte: Dados do estudo (2015)

## Discussão

Os efeitos da dança sênior sobre a qualidade de vida foram documentados em um estudo realizado por Oliveira, Pivoto e Viana (2009). O estudo foi realizado com 103 idosos, avaliados por meio do questionário SF-36 e que realizaram a terapia durante quatro meses. Os resultados demonstraram diferença estatisticamente significativa em todos os componentes do SF-36.

Oliveira e Teixeira (2010), por sua vez, analisaram a qualidade de vida de 25 idosas por meio de um questionário estruturado e concluíram que houve uma melhora significativa na saúde das mesmas, devido ao ganho de mobilidade e maior integração social, resultando em uma melhora na qualidade de vida.

Resultados obtidos por Castro, Bastos, Cruz, Giani, Ferreira e Dantas (2009), corroboram os achados do presente estudo, pois evidenciaram que, após a prática de três atividades distintas: dança, musculação e meditação, os grupos dança e musculação, comparados a grupos-controle, alcançaram melhores resultados quanto à qualidade de vida, comparação essa feita aos grupos meditação e controle.

Adicionalmente, um estudo analisou os efeitos da dança sobre a qualidade de vida, flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico em idosos, e observaram uma melhora de dois domínios do SF-36, sendo eles, estado geral de saúde e dor. Observaram também melhora da flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico. E acrescentaram que um programa de dança pode ser um meio eficaz de promover a saúde e prevenir doenças, pois além de melhorar a capacidade física, estimula o contato social, o lazer, o bem-estar (Hui, Chui, & Woo, 2009).

Ainda, estudo realizado por Oliveira e Teixeira (2010) observou a relação da dor com a qualidade de vida de idosas após a prática de dança sênior, observando em seus resultados, a redução da intensidade da dor e menor consumo de medicamentos analgésicos (Oliveira, & Teixeira, 2010).



## Considerações Finais

Os resultados obtidos permitem considerar, baseados nos parâmetros avaliados pelo *Short-Form Health Survey* (SF-36), e na Escala de Avaliação de Desconforto Corporal, que a dança sênior proporcionou melhora da qualidade de vida e redução da intensidade da dor em praticamente todos os segmentos corporais das idosas participantes deste estudo.

Estes resultados permitem sugerir que a dança sênior, como atividade física, pode auxiliar indiretamente na promoção da saúde, proporcionando aos idosos uma melhora funcional e melhora na autoestima, resultando no resgate de atividades físico-funcionais, no bem-estar corporal, e uma maior socialização.

## Referências

- Cassiano, J. G., Serelli, L. S., Torquetti, A., Fonseca, K., & Cândido, S. A. (2009). Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. *Revista Brasileira das Ciências do Envelhecimento Humano*, 6(2), 204-212. Recuperado em 02 setembro, 2016, de: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/%20article/view/174>.
- Castro, J. C., Bastos, F. A. C., Cruz, T. H. P., Giani, T. S., Ferreira, M. A., & Dantas, H. M. (2009). Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 12(2), 255-265. Recuperado em 04 setembro, 2016, de: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232009000200255&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232009000200255&script=sci_abstract&tlng=pt).
- Ciconelli, R. M. (1997). Tradução para o português e validação do questionário genérico da qualidade de vida "Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36)". Tese de doutorado. São Paulo SP, Universidade Federal de São Paulo. Recuperado em 30 julho, 2016, de: <http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/15360%20em%2012%20setembro,%202017>.
- Corlett, E. N. (1995). The evaluation of posture and its effects. In: Wilson, J. R., & Corlett, E. N. *Evaluation of human work – A practical ergonomics methodology*. Londres, England: Taylor & Francis.
- Deponti, R. N., & Acosta, M. A. F. (2010). Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 15(1), 31-50. Recuperado em 10 setembro, 2016, de: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/9520>.

- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & Mchugh, P. R. (1975). Mini-Mental State: a practical method for grading the cognitive state of patients for clinician. *Journal of Psychological Research*, 12(5), 189-198. Recuperado em 07 junho, 2016, de: <https://jhu.pure.elsevier.com/en/publications/mini-mental-state-a-practical-method-for-grading-the-cognitive-st-6>.
- Gil, P. R., Streit, I. A., Contreira, A. R., Naman, M., & Mazo, G. Z. (2015). Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. *Revista Kairós-Gerontologia*, 18(2), 227-245. Print ISSN 1516-2567. ISSNNe 2176-901X. Recuperado em 03 julho, 2016, de: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26997/19140>.
- Hui, E., Chui, T. K., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(12), 45-50. Recuperado em 07 setembro, 2016, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18838181>.
- Kessler, V. C., Monte, F. G., Guimarães, A. C. A., & Benedetti, T. R. B. (2012). Os benefícios da dança de salão para a Saúde dos idosos. Trabalho de Conclusão de Curso, Florianópolis SC, Universidade do Estado de Santa Catarina. Recuperado em 05 março, 2017, de: <http://docplayer.com.br/15753580-Os-beneficios-da-danca-de-salao-para-a-saude-dos-idosos.html>.
- Lawton, M. P., & Brody, M. H. (1969). Assessment of older people: Self-maintaining and instrumental activities of daily living. *The Gerontology*, 9(3), 179-186. Recuperado em 30 julho, 2016, de: [https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/9/3\\_%20Part\\_1/179/552574/Assessment-of-Older-People-Self-Maintaining-and?redirectedFrom=PDF](https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/9/3_%20Part_1/179/552574/Assessment-of-Older-People-Self-Maintaining-and?redirectedFrom=PDF).
- Moser, A. D. L., Candido, C. M., Mello, K. C. M., Rodrigues, N. C., Vidal, C., & Fontana, M. B. (2013). Efeitos da Dança Sênior no equilíbrio de participantes de um grupo da terceira idade. *Terapia Manual*, 11(54), 554-560. Recuperado em 05 setembro, 2016, de: <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/download/698/663>.
- Oliveira, L. C., Pivoto, E. A., & Vianna, P. C. P. (2009). Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiátrica*, 16(3), 101-104. Recuperado em 30 julho, 2016, de: [http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=97](http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=97).
- Oliveira, F. F., & Teixeira, S. C. O. (2010). Dança sênior: atividade física e qualidade de vida na UNISUAM. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(3), 108-115. Recuperado em 03 julho, 2017, de: <http://www.editorafontoura.com.br/%20periodico/vol-9/Vol9n3-2010/Vol9n3-2010-pag-87a92/Vol9n3-2010-pag-87a92.pdf>.
- Pereira, D. S., Nogueira, J. A. D., & Da Silva, C. A. B. (2015). Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 893-908. Recuperado em 03 julho, 2017, de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403843286018>.

Silveira, N. D. R., Lodovici, F. M. M., & Bitelli, F. S. P. G. (2013). Atividades educacionais participativas e seus efeitos benéficos, na vida pessoal e social, de pessoas idosas — caso da Faculdade da Idade da Razão (FIR/FIG/UNIMESP). São Paulo, SP: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(5), 325-343. Print ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. Recuperado em 03 julho, 2016, de: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/18683/13881>.

Vendrusculo, R. (1996). *Representações de pessoas idosas sobre as atividades corporais*. Rio de Janeiro, RJ: Universidade Gama Filho. Dissertação de mestrado. Recuperado em 03 julho, 2016, de: [http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde\\_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1861&listaDetalhes%5B%5D=1861&processar=Processar](http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1861&listaDetalhes%5B%5D=1861&processar=Processar).

Recebido em 24/10/2017

Aceito em 30/12/2017

---

**Tainá Samile Pesente** - Graduação em Fisioterapia, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões. Atualmente é Fisioterapeuta Residente em Cardiologia, Universidade de Passo Fundo, Hospital da Cidade de Passo Fundo, Prefeitura Municipal de Passo Fundo, RS.

E-mail: [tainapsnt@hotmail.com](mailto:tainapsnt@hotmail.com)

**Miriam Salete Wilk Wisniewski** - Fisioterapeuta, Doutora, Docente do Departamento de Ciências da Saúde, da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI, Erechim, RS.

E-mail: [miriamww@gmail.com](mailto:miriamww@gmail.com)

---

\* Este artigo resulta de reflexões pós-trabalho de conclusão de curso de Graduação em Fisioterapia, na Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI, Brasil, de título similar “Dança Sênior e Qualidade de Vida em Idosos residentes na cidade de Erechim, RS”, da autora 1, sob a orientação da autora 2.