



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE FISIOTERAPIA
Disciplina: TCC II
PESQUISA APLICADA À FISIOTERAPIA

**ANÁLISE DO EQUILÍBRIO EM IDOSOS
PRATICANTES DE DANÇA DURANTE A
INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

PROFA. MSC. CRISTIANE LUCI WEBER

Fabiane Cristina Bernardi

Tatiana Renata Utzig

Caxias do Sul

2020

FABIANE CRISTINA BERNARDI

TATIANA RENATA UTZIG

**Análise do equilíbrio em idosos praticantes de dança
durante a intervenção fisioterapêutica: uma revisão
integrativa**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, pelo Curso de
Fisioterapia da Universidade de
Caxias do Sul – UCS

Orientadora: Profa. Msc. Cristiane
Luci Weber

Caxias do Sul

2020

Análise do equilíbrio em idosos praticantes de dança durante a intervenção fisioterapêutica: uma revisão integrativa

Balance analysis in elderly dance practitioners during physical therapy intervention: an integrative review

Análisis de equilibrio en practicantes de danza de edad avanzada durante la intervención de fisioterapia: una revisión integradora

Cristiane Luci Weber¹
Fabiane Cristina Bernardi²
Tatiana Renata Utzig³

¹ Fisioterapeuta, docente da Universidade de Caxias do Sul: clwwittm@ucs.br

² Acadêmica de fisioterapia da Universidade de Caxias do Sul: fcbernardi@ucs.br

³ Acadêmica de fisioterapia da Universidade de Caxias do Sul: trutzig@ucs.br

Resumo

Introdução: O envelhecimento é uma realidade na maioria das sociedades, tanto que, até o ano de 2050, poderão existir cerca de 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo. A fisioterapia é de suma importância para a prevenção, promoção e reabilitação da saúde dessa população. Ela pode atuar através da prática da dança. Acredita-se que esta seja capaz de estimular a capacidade física e mental, promover o equilíbrio, prevenir quedas, melhorar a funcionalidade e manter assim, um envelhecimento mais saudável. **Objetivo:** Verificar através de revisão integrativa de literatura as influências da prática de dança sobre o equilíbrio de idosos. **Metodologia:** A pesquisa foi desenvolvida através de consulta nos bancos de dados da PubMed/MEDLINE, da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS) e da Scientific Eletronic Library Online (SciELO), incluindo publicações a partir do ano de 2015 até o ano de 2020. **Resultados:** A faixa etária da população analisada nos estudos selecionados variou de 60 a 89 anos de idade. A análise de dados permitiu observar que os idosos realizavam a prática da dança de 45 minutos à uma hora, com frequência de 3 vezes na semana, em sua maioria, e o tempo de prática variou entre 3 e 6 meses. **Conclusão:** Confirmou-se a eficácia da dança na manutenção ou melhora do equilíbrio do idoso, validando esta prática como estratégia nas atividades coletivas desenvolvidas pela profissão. **Palavras-chave:** Idosos, Envelhecimento, Dança, Fisioterapia, Equilíbrio.

Abstract

Introduction: Aging is a reality in most societies, so much so that, by the year 2050, there may be about 2 billion people over the age of 60 in the world. Physiotherapy is extremely important for the prevention, promotion and rehabilitation of the health of this population. She can act through the practice of dance. It is believed that, it is able to stimulate physical and mental capacity, promote balance, prevent falls, improve functionality and maintain a healthier aging. **Objective:** To verify through an integrative literature review the influences of dance practice on the balance of the elderly. **Methodology:** The research was developed through consultation in the databases of PubMed / MEDLINE, Latin American and Caribbean Literature on Health Science (LILACS) and Scientific Electronic Library Online (SciELO), including publications from the year 2015 until 2020. **Results:** The age group of the population analyzed in the selected studies ranged from 60 to 89 years of age. Data analysis allowed us to observe that the elderly performed the dance practice from 45 minutes to one hour, with frequency of 3 times a week, mostly, and the practice time varied between 3 and 6 months. **Conclusion:** The effectiveness of dance in maintaining or improving the balance of

the elderly was confirmed, validating this practice as a strategy in the collective activities developed by the profession.

Key words: Aged, Aging, Dancing, Physical Therapy, Postural Balance.

Resumen

Introducción: El envejecimiento es una realidad en la mayoría de las sociedades, tanto es así que, para el año 2050, puede haber alrededor de 2 mil millones de personas mayores de 60 años en el mundo. La fisioterapia es de suma importancia para la prevención, promoción y rehabilitación de la salud de esta población. Puede actuar mediante la práctica de la danza. Se cree que, es capaz de estimular la capacidad física y mental, promover el equilibrio, prevenir caídas, mejorar la funcionalidad y mantener un envejecimiento más saludable. **Objetivo:** Verificar a través de una revisión integradora de la literatura las influencias de la práctica de la danza en el equilibrio de los ancianos. **Metodología:** La investigación se desarrolló mediante consulta en las bases de datos de PubMed / MEDLINE, Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Scientific Electronic Library Online (SciELO), incluyendo publicaciones del año. 2015 hasta 2020. **Resultados:** El grupo de edad de la población analizado en los estudios seleccionados osciló entre los 60 y los 89 años de edad. El análisis de datos nos permitió observar que los ancianos realizaban la práctica de baile de 45 minutos a una hora, con frecuencia de 3 veces a la semana, en su mayoría, y el tiempo de práctica variaba entre 3 y 6 meses. **Conclusión:** Se confirmó la efectividad de la danza para mantener o mejorar el equilibrio de los ancianos, validando esta práctica como estrategia en las actividades colectivas desarrolladas por la profesión.

Palabras clave: Anciano, Envejecimiento, Danza, Fisioterapia, Equilibrio.

Introdução

Nos dias atuais o envelhecimento é uma realidade na maioria das sociedades. Tanto que, até o ano de 2050, poderão existir cerca de 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo, mas principalmente em países em desenvolvimento. No caso do Brasil, o número de pessoas idosas poderá passar de 33 milhões até 2025¹. Sendo assim, a expectativa de maior longevidade, leva à necessidade de maiores cuidados com a saúde dos idosos, sendo estes mais suscetíveis para o desenvolvimento de alterações funcionais, incluindo aspectos como equilíbrio e postura. No tratamento e prevenção destas alterações, faz-se muitas vezes necessária a intervenção fisioterapêutica².

A fisioterapia é de suma importância para a prevenção, promoção e reabilitação da saúde dessa população. Ela age através do diagnóstico das disfunções e alterações. A partir disso, atua nas funções que necessitam ser restabelecidas, podendo proporcionar para esse idoso uma melhora nas atividades de vida diária (AVD), diminuindo quadros algícos, melhorando a postura, o equilíbrio, a força muscular, reduzindo os riscos de quedas e melhorando a qualidade de vida³.

A intervenção fisioterapêutica pode ocorrer de diversas formas. Uma destas inclui a prática da dança. A dança é uma forma de expressão através de movimentos harmônicos, ao som de música. O ato de dançar costuma gerar emoções positivas, além de ser uma estratégia que visa à melhora da flexibilidade, da força, da resistência e do equilíbrio⁴. Essa prática pode atuar na cognição e no controle motor, promovendo bem-estar geral, auxiliando na manutenção das habilidades funcionais e ajudando no retardo das incapacidades decorrentes do processo de envelhecimento, além de proporcionar aquisição de novas habilidades⁵.

Acredita-se que a prática da dança seja capaz de estimular a capacidade física e mental, promover o equilíbrio, prevenir quedas, melhorar a funcionalidade e manter assim, um envelhecimento mais saudável⁶.

Baseado nas premissas supracitadas, a realização do estudo teve como objetivo verificar, através de revisão integrativa de literatura, as influências da prática de dança sobre o equilíbrio de idosos.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, com utilização de bases de dados eletrônicos de periódicos indexados. A pesquisa foi desenvolvida através de consulta nos bancos de dados da *PubMed/MEDLINE*, da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS) e da *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, incluindo publicações a partir do ano de 2015 até o ano de 2020. Foram utilizados descritores associados em português, os seguintes termos: idosos, envelhecimento, dança, fisioterapia, equilíbrio e em inglês, os termos: *aged, aging, dancing, physical therapy, postural balance*.

A busca permitiu acesso a 437 artigos, sendo que os trabalhos pré-selecionados foram avaliados pela relevância e delineamento dos estudos encontrados com o tema proposto. Adotou-se como critérios de inclusão: estudos realizados com idosos de ambos os sexos, onde se destacam exercícios, técnicas e atividades utilizando a dança como forma de intervenção e/ou complemento nas abordagens fisioterapêuticas para melhora do equilíbrio. Os critérios de exclusão foram: trabalhos científicos divulgados em outras formatações que não em artigos, como por exemplo, configurados como materiais educativos; artigos que não continham seu resumo nas bases de dados selecionadas; artigos em meta-análise; artigos com deficiência na descrição metodológica, principalmente no que se refere a objetivo, métodos, resultados e conclusões.

Os procedimentos foram organizados na seguinte sequência: primeiramente foi realizado um levantamento de artigos encontrados utilizando os descritores escolhidos, com ano de publicação a partir de 2015, inclusive, até 2020, aplicando-os às bases de dados anteriormente mencionadas. Para a pré-seleção, os artigos deveriam apresentar nos seus títulos os termos idoso, dança ou seus sinônimos. A segunda etapa consistiu da leitura dos resumos e seleção criteriosa dos artigos que continham informações sobre exercícios, técnicas e atividades utilizando a dança como forma de intervenção e/ou complemento nas abordagens fisioterapêuticas para melhora do equilíbrio. No caso de estarem indexados em mais de uma das bases de dados selecionadas, os artigos não foram incluídos mais de uma vez.

Resultados

Inicialmente os estudos que apresentavam os descritores totalizaram nas bases de dados *SciELO* 31 (Português) e 15 (Inglês); *LILACS* 43 (Português) e 105 (Inglês); *PUBMED* 7 (Português) e 236 (Inglês), totalizando 437 artigos, sendo selecionados para a próxima fase. A segunda fase do estudo consistiu na aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, que resultou na exclusão de 431 artigos, sendo 16 duplicados nas bases de dados, 65 não eram artigos científicos, 265 não continham as palavras idoso e/ou dança em seus títulos, 25 artigos tinham deficiência na descrição metodológica, 38 artigos não tinham resumo nas bases de dados, 22 eram artigos em meta-análise. Sendo assim a presente revisão integrativa foi composta por 06 artigos lidos e analisados para desenvolvimento do estudo. Os dados obtidos nos estudos estão dispostos no Quadro 1.

Legenda do quadro 1:

AVD: Atividade de vida diária

EEB: Escala de Equilíbrio de Berg

TUG: *Timed Up and Go*

WHOQOL-BREF: Questionário de qualidade de vida

PAR-Q: Questionário de Prontidão para Atividade Física

MEEM: Mini Exame do Estado Mental

Quadro 1: Dados obtidos nos estudos

<i>AUTOR/ ANO</i>	<i>TÍTULO</i>	<i>TIPO DE ESTUDO</i>	<i>TIPO DE DANÇA</i>	<i>CARACTERÍSTICAS SÓCIO DEMOGRÁFICAS</i>	<i>ASPECTOS ABORDADOS</i>	<i>INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS</i>	<i>RESULTADOS</i>
Eliane Gomes da Silva Borges, Rodrigo Gomes de Souza Vale, Carlos Soares Pernambuco, Samaria Ali Cader, Selma Pedra Chaves Sá, Francisco Miguel Pinto, Isabel Cristina Ribeiro Regazzi, Virginia Maria de Azevedo Oliveira Knupp, Estélio Henrique Martin Dantas / 2018 (Rio de Janeiro)	Efeitos da dança no equilíbrio postural, na cognição e na autonomia funcional de idosos	Estudo randomizado simples	Dança de salão (foxtrot, valsa, rumba, swing, samba e bolero)	60 idosos, de ambos os sexos, com média de 66-67 anos Grupo controle (30 idosos) Grupo experimental (30 idosos)	Sessões de dança de salão de 50 minutos (aquecimento de 10 minutos, dança de 30 minutos e relaxamento de 10 minutos) três vezes por semana, em dias alternados, por um período de 12 semanas.	MEEM Protocolo de autonomia do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM) Prancha estabilométrica e posturométrica EEB	O grupo controle apresentou no MEEM média de 24,27 e o experimental 22,75. Autonomia funcional para AVD, grupo experimental: (p < 0,0001) e controle: (p = 0,011). Equilíbrio postural grupo experimental: (p = 0,02) e controle: (p = 0,04). A dança de salão deve ser indicada para proporcionar melhora no equilíbrio e no desempenho motor nas AVD de idosos.
José Alípio Garcia Gouvêa, Mateus Dias Antunes, Flavio Bortolozzi,	Impacto da Dança Sênior nos parâmetros	Estudo pré-experimental	Dança sênior em pé e sentado	20 idosos de ambos os sexos, entre 60 e 89 anos	Sessões de dança com coreografias de baixo impacto, passos	EEB TUG	Resultados significativos para a ansiedade classificada como estado emocional temporário, para a EEB

Andrea Grano Marques, Sônia Maria Marques Gomes Bertolini/ 2017 (Paraná)	emocionais, motores e qualidade de vida de idosos				curtos e leves, movimentos suaves. O tempo de duração das aulas foi de 45 minutos, três vezes na semana, durante três meses, totalizando 40 aulas.	WHOQOL-BREF Inventário de Depressão de Beck	($p < 0,001$), TUG ($p = 0,049$), WHOQOL-BREF ($p = 0,004$). A dança Sênior foi efetiva como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.
Aline Felipe Gomes da Silva; Andréa Marques Berbel /2015 (São Paulo)	O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso	Estudo prospectivo	Dança Sênior em pé e sentada	19 idosos com idades entre 60 e 85 anos, de ambos os sexos.	As aulas ocorreram durante 2 meses, duas vezes por semana, com duração de uma hora cada.	EEB Escala de Lawton	Prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das AVD. Equilíbrio e o risco de quedas (EEB) com $p: 0,001$. Independência nas AVD (Escala de Lawton) com $p: 0,001$.
Jeehoon Sohn, Sung-Ha Park, Sukwon Kim / 2018 (Coreia do Sul)	Effects of DanceSport on walking balance and standing balance among the elderly	Estudo de intervenção	DanceSport (Rumba, Jive e Cha-cha-cha)	15 idosos, com média de 72 anos de idade, de ambos os sexos.	Sessões de dança de 50 minutos (alongamento de 5 minutos e mais 45 minutos de dança) por sessão, três vezes por semana, em cada vez uma modalidade diferente. O programa durou 15 semanas.	PAR-Q	A dança esportiva pode ser um método de exercício eficaz para que os idosos melhorem a estabilidade postural, como caminhar ou ficar em pé ($p = 0,04$).

Elenir Pereira de Paiva, Fabiano Bolpato Loures, Samantha Mendonça Marinho / 2019 (Minas Gerais)	Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso controle	Estudo tipo caso controle	Dança de salão	90 idosos, ambos os sexos, com idade de 60 anos ou mais Grupo controle (60 idosos) Grupo caso (30 idosos)	Os idosos deviam estar praticando dança de salão por pelo menos um ano. O estudo foi realizado no período de janeiro a julho de 2017.	EEB	No grupo caso apenas 1 idoso apresentou escore menor que 45. No grupo controle, 10 idosos apresentaram escore menor que 45, demonstrando que a prática de dança de salão apresentou-se como fator de proteção para quedas e melhora do equilíbrio.
Miguel Antônio Rahal, Angélica Castilho Alonso, Felix Ricardo Andrusaitis, Thuam Silva Rodrigues, Danielli Souza Speciali, Júlia Maria D'Andréa Greve, Luiz Eugênio Garcez Leme / 2015 (São Paulo)	Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ballroom dancing	Estudo observacional de corte transversal realizado sem intervenção	Tai Chi Chuan e dança de salão	76 idosos, com mais de 60 anos, de ambos os sexos. Grupo Tai Chi Chuan Grupo Dança de salão	Idosos praticantes de atividade física três vezes por semana, durante 45 a 60 minutos. Uso do sistema de plataforma de força Neuro Com Balance Master	Protocolos de equilíbrio estático (Teste clínico modificado de interação sensorial na balança (mCTSIB): Postura unilateral) Protocolos de equilíbrio dinâmico (Teste de caminhada, Teste de Transferência Sit-to-Stand)	Praticantes de Tai Chi Chuan apresentaram melhor equilíbrio postural bilateral estático com olhos abertos ou fechados. Praticantes de dança apresentaram melhor equilíbrio postural unilateral com os olhos fechados. O grupo Tai Chi Chuan teve velocidades de caminhada mais rápidas, tempos de transferência mais curtos e melhor equilíbrio postural na posição final em pé, no teste de sentar e levantar. No teste mCTSIB, o Grupo Tai Chi Chuan, demonstrou melhor equilíbrio do que o do Grupo de Dança.

Fonte: As autoras

Discussão

Os resultados desta pesquisa mostram que a dança é benéfica para a melhora do equilíbrio em idosos, sendo de extrema importância para o incremento da qualidade de vida dessa população.

As modalidades de dança analisadas foram Dança sênior, Dança de salão (foxtrot, valsa, rumba, swing, samba e bolero), Tai Chi Chuan, DanceSport (Rumba, Jive e Cha-cha-cha), sendo que todas as modalidades apresentaram resultados significativos para melhora do equilíbrio em idosos. A faixa etária da população analisada nos estudos selecionados variou de 60 a 89 anos de idade. A análise de dados permitiu observar que os idosos realizavam a prática da dança de 45 minutos à uma hora, com frequência de 3 vezes na semana, em sua maioria, e o tempo de prática variou entre 3 e 6 meses. Todos os artigos utilizaram alguma escala e/ou questionário para avaliação da funcionalidade, da qualidade de vida e/ou equilíbrio^(7;11;13;15;17;20).

Na presente pesquisa, Borges *et al.* (2018), que utilizaram o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), o Protocolo de autonomia do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM), uma prancha estabilométrica e posturométrica e a EEB comprovam que a dança de salão deve ser indicada para proporcionar melhora no equilíbrio e no desempenho motor nas AVD⁷. Da mesma forma, Salles *et al.* (2017) em seus estudos, indicam que a prática da dança melhora a capacidade funcional de idosos, tornando-se um recurso terapêutico que impede efeitos deletérios decorrentes do processo do envelhecimento que atinge diretamente o idoso em seu cotidiano. Eles concluíram ainda a importância da associação da prática da dança com a postura, consciência, controle dos movimentos e equilíbrio visando à melhora global do indivíduo, favorecendo a independência nas AVD e colaborando para a qualidade de vida dos pacientes idosos⁸. A capacidade funcional e a independência são vistas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como fatores indispensáveis para se avaliar a saúde física e psicológica da população idosa⁹. Segundo a literatura de Houglum (2015), a mobilidade ou capacidade que o indivíduo tem de se deslocar no ambiente, é de extrema importância para realização das AVD e consequentemente para sua independência¹⁰.

Já Gouvêa *et al.* (2017) obtiveram o mesmo resultado quanto ao equilíbrio utilizando também a EEB em conjunto com o *Timed Up and Go* (TUG). Os autores avaliaram ainda a qualidade de vida através de um questionário e analisaram a saúde mental da população estudada pelo inventário de depressão de Beck, concluindo que a dança sênior foi efetiva

como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos¹¹. Uma das formas de oferecer aos idosos um envelhecimento ativo e com qualidade, é através da fisioterapia, que tem como objeto de estudo o movimento humano. Funcionando como uma estratégia de educação, prevenção e tratamento dos déficits funcionais ocasionados, restaurando e mantendo a sua independência física e mental¹². Além da melhora do equilíbrio, a presente pesquisa identificou que a prática da dança interfere positivamente na saúde mental do idoso. Tal premissa também é apontada por Silva *et al.* (2018) que destacam que a prática da dança aumenta nos idosos o amor a si mesmo, ajuda na melhoria do autoconceito e na autoimagem que haviam perdido, auxilia ainda na estrutura física como o fortalecimento de músculos e das articulações e atua na prevenção e no controle de doenças causadas pelo envelhecimento. Eles demonstraram ainda que a dança apresenta uma melhora significativa no equilíbrio estático e dinâmico nos idosos praticantes de dança comparados com idosos sedentários. Assim, concluíram que a prática de exercícios físicos na terceira idade é de suma importância para colocar o corpo em movimento, modificando as estratégias motoras de controle e manutenção do equilíbrio postural, consequentemente reduzindo o risco de quedas nesta população².

No estudo de Silva e Berbel (2015), a prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das AVD, onde o equilíbrio e os riscos de quedas foram avaliados pela EEB e a independência nas AVD foi analisada pela escala de Lawton¹³. A prática de atividade física, segundo Kisner e Colby (2005), desenvolve e melhora o desempenho muscular e o controle funcional, ocasionando o fortalecimento dinâmico de cadeia fechada e aberta, melhorando consequentemente o equilíbrio¹⁴. A dança pode produzir efeitos preventivos e terapêuticos, estimulando a mobilidade articular, a ativação neuromuscular, a motricidade e a coordenação motora, auxiliando no bom equilíbrio e na boa postura corporal⁴.

Já os autores Sohn, Park e Kim (2018), também obtiveram resultados significativos, porém, utilizaram em seus estudos o questionário de prontidão para atividade física e comprovaram que a dança esportiva pode ser um método de exercício eficaz para que os idosos melhorem sua estabilidade postural, como caminhar ou ficar em pé¹⁵. Segundo Sullivan e Schmitz (2010), a fisioterapia promove qualidade dos padrões do movimento, incentivo ao aprendizado de habilidades motoras, manutenção da força muscular, da coordenação motora e do padrão de marcha, consequentemente melhorando a estabilidade postural, auxiliando no equilíbrio e assim prevenindo futuras complicações¹⁶. De acordo com Houglum (2015), flexionar o tronco saindo da posição neutra, inclinar o tronco e movimentar

os quadris, ajuda no fortalecimento da coluna lombar, abdômen e pelve, potencializando o equilíbrio da pessoa que pratica tal atividade¹⁰.

Na pesquisa de Paiva, Loures e Marinho (2019), que também utilizaram a EEB, com resultados positivos comprovando que a prática da dança apresentou-se como fator de proteção para quedas e melhora do equilíbrio¹⁷. Entre as queixas mais comuns em idosos está o desequilíbrio, que representa um problema de saúde pública crescente por aumentar, significativamente, o risco de quedas e consequentemente fraturas que levam a comorbidades ou até mesmo, a morte. O equilíbrio é um processo complexo que envolve a recepção e a integração dos estímulos sensoriais. Pode ser descrito como a capacidade do sistema nervoso em identificar a instabilidade, além da capacidade de recuperar-se diante da mesma¹⁸. Hoppenfeld e Murthy (2001) mostram que é fundamental identificar os fatores de risco para que se previnam possíveis fraturas ou outras complicações, pois quando causadas levam a diminuição ou até mesmo limitação da autonomia das AVD da pessoa idosa¹⁹.

Seguindo outra linha de análise Rahal *et al.* (2015) utilizaram protocolos de equilíbrio estático (Teste clínico modificado de interação sensorial na balança (mCTSIB): Postura unilateral) e protocolos de equilíbrio dinâmico (Teste de caminhada, Teste de Transferência Sit-to-Stand) demonstrando que o equilíbrio postural de idosos praticantes de dança melhora de forma global, potencializando a sua funcionalidade²⁰. A dança associada à abordagem fisioterapêutica, segundo Silva *et al.* (2016) possui efeitos benéficos na atenção à saúde do idoso promovendo resultados positivos e proporcionando energia muscular e equilíbrio para desempenhar as AVD²¹. Além disso, a dança é eficaz na manutenção da amplitude de movimento, possibilitando a busca da flexibilidade, mobilidade e agilidade, o que melhora elementos funcionais como a marcha e o equilíbrio dessa população, de tal maneira que a independência física no processo de envelhecimento seja mantida²².

Conclusão

Com esta pesquisa pode-se afirmar que a dança pode ser praticada como um exercício físico, como uma atividade de integração social ou uma atividade de lazer. Além do benefício aeróbio, a dança promove o movimento de diversos grupos musculares, o que traz benefícios contra várias doenças. Esta pesquisa evidenciou que a dança ajuda a desenvolver o equilíbrio da pessoa que envelhece. A dança associada à fisioterapia atua na promoção, prevenção e tratamento de disfunções cinéticas funcionais, e assim, contribui para que os idosos tenham mais autonomia em suas atividades diárias e uma melhor qualidade de vida.

Enfim, confirma-se a eficácia da dança na manutenção ou melhora do equilíbrio do idoso, validando esta prática como estratégia nas atividades coletivas desenvolvidas pela profissão.

Referências

1. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Projeção da População do Brasil por idade 2020 - 2050. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>.
2. Silva BCR, Parisotto D, Daniel SPL, Lopes V, Fuchs AP. Efeito da dança no equilíbrio de idosas frequentadoras de bailes para terceira idade. Rev Uniandrade. 2018;18(1):45-51.
3. Banzatto S, Silva CM, Alves AGRC, Viana MO, Menezes JNR, Freitas IMP. Análise da efetividade da fisioterapia através da psicomotricidade em idosos institucionalizados. Rev Bras Prom Saúde. 2015;28(1):2-4.
4. Klein LA, Fogaça MAS, Silva TJ, Santos DP, Normann TC, Schimitt V, et al. Eu escolhi dançar: a prática de ballet clássico na terceira idade. Rev Raízes Rumos. 2019;7(2):67-76.
5. Maia FES, Moura ELR, Madeiros EC, Carvalho RRP, Silva SAL, Santos GR. A importância da inclusão do profissional fisioterapeuta na atenção básica de saúde. Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba. 2015;17(3):110-115.
6. Nogueira LV, Oliveira MS, Van Der Haagen M, Santos RCCS, Rodriguez ELS. Risco de quedas e capacidade funcional em idosos. Rev Soc Bras Clin Med. 2017;15(2):90-93.
7. Borges EGS, Vale RGS, Pernambuco CS, Cader AS, Sá SPC, Pinto FM, et al. Efeitos da dança no equilíbrio postural, na cognição e na autonomia funcional de idosos. Rev Bras Enfer. 2018;71(5):2302-2309.
8. Salles PG, Silva EB, Mendes JS, Faria JT. Influência da dança de salão na coordenação motora de idosos. Rev Presença. 2017;3(8).
9. Organização Mundial da Saúde - OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>.
10. Houghlum PA. Exercícios terapêuticos para lesões musculoesqueléticas. 3ª ed. São Paulo: Editora Manole; 2015.
11. Gouvêa JAG, Antunes MD, Bortolozzi F, Maqrques AG, Bertolini SMMG. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. Rev Rene. 2017;18(1):51-58.
12. Conceição AP, Viana C, Trippo K, Ferreira R, Maíta T. Fisioterapia aplicada à geriatria no PSF: Uma proposta baseada no novo modelo de atenção primária. Fisioscience. 2013;3(2).

13. Silva AFG, Berbel AM. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. *ABCS Health Sciences*. 2015;40(1):16-21.
14. Kisner C, Colby LA. Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas. 4ª ed. São Paulo: Editora Manole; 2005.
15. Sohn J, Park SH, Kim S. Effects of DanceSport on walking balance and standing balance among the elderly. *Technology and Health Care*. 2018;26:481-490.
16. Sullivan SB, Schmitz TJ. Fisioterapia: Avaliação e tratamento. 6ª ed. São Paulo: Editora Manole; 2010.
17. Paiva EP, Loures FB, Marinho SM. Dança de salão na prevenção de quedas em idosos: estudo caso. *Rev. Cuidarte*. 2019;10(3):1-9.
18. Agostini CM, Rodrigues VS, Guimarães AC, Damazio LCM. Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. *Rev Aten Saúde*. 2018;16(55):29-35.
19. Hoppenfeld S, Murthy VL. Tratamento e Reabilitação de Fraturas. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole; 2001.
20. Rahal MA, Alonso AC, Andrusaitis FR, Rodrigues TS, Speciali DS, Greve JMDA et al. Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ballroom dancing. *Clinics*. 2015;70(3):157-161.
21. Silva MV, Lima DA, Silva TMC, Melo TMTC, Cunha VP, Silva MNP. A dança: Um recurso terapêutico na terceira idade. *Rer Enfer UFPE*. 2016;10(1):232-238.
22. Rodrigues NC, Rauth J, Terra NL. Gerontologia Social para leigos. 2ª ed. Porto Alegre: Editora EdiPUCRS; 2016.