

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL  
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL

**GEOVANNA SILVANO DA SILVA**

**A DANÇA SÊNIOR COMO RECURSO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL COM  
A POPULAÇÃO IDOSA**

RECIFE

2023

**GEOVANNA SILVANO DA SILVA**

**A DANÇA SÊNIOR COMO RECURSO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL COM  
A POPULAÇÃO IDOSA**

Artigo científico elaborado segundo as normas da Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional (REVISBTRATO), como exigência final para obtenção do grau de Terapeuta Ocupacional, pelo Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pernambuco.

Orientadora: Ana Lucia Marinho  
Marques

RECIFE  
2023

## DECLARAÇÃO

Declaramos para os devidos fins que **Geovanna Silvano da Silva** participou como colaborador(a) do projeto de extensão “Brinquedos e brincadeiras”, com carga horária de 112 (cento e doze) horas.

Outrossim, informamos que o referido projeto está registrado no SIGPROJ – Sistema de Informação e Gestão de Projetos sob o nº: 310793.2040.254637.20092021, foi realizado no período de 18 de outubro de 2021 a 30 de dezembro de 2022, com carga horária total de 560 (quinhentas e sessenta) horas, durante o(s) período(s) de 2021.2 a 2022.2, o que equivale a 3 (três) semestre(s) letivo(s), e foi coordenado por Miriam Queiroz de Farias Guerra, docente lotado(a) no Terapia Ocupacional, do Centro de Ciências da Saúde da UFPE.

Recife, 21 de março de 2023.



**Maria da Conceição dos Reis**  
Pró-Reitora de Extensão e Cultura  
UFPE SIAPE 2584413

## **A DANÇA SÊNIOR COMO RECURSO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL PARA A POPULAÇÃO IDOSA**

SENIOR DANCE AS AN OCCUPATIONAL THERAPEUTIC RESOURCE FOR THE ELDERLY POPULATION

LA DANZA SENIOR COMO RECURSO TERAPÉUTICO OCUPACIONAL PARA LA POBLACIÓN DE EDAD AVANZADA

### **RESUMO**

**Contextualização:** A dança sênior é uma atividade lúdica composta por coreografias e pode ser usada como estratégia para a promoção da qualidade de vida. Este estudo tem o **objetivo** de apresentar uma revisão sobre a utilização da dança sênior como recurso terapêutico por terapeutas ocupacionais brasileiras que trabalham com a população idosa. **Métodos:** Foi realizada revisão bibliográfica do tipo narrativa. Após a busca em bases de dados, leitura de títulos e resumos, foram selecionados 4 estudos que apresentam a dança Sênior como recurso terapêutico ocupacional e dialogam com os objetivos do estudo. **Resultados:** Na análise dos artigos, foram identificados os principais objetivos, resultados e os contextos em que o recurso foi utilizado. A prática da dança foi associada a melhor qualidade de vida, melhoria no desempenho motor, cognitivo, aumento da interação social com o grupo e o terapeuta, benefícios nas realizações das AVDs. **Considerações finais:** A dança Sênior pode apresentar resultados positivos quando utilizada como recurso terapêutico pela Terapia Ocupacional, trazendo resultados que podem ser mensurados e observados pela prática da atividade.

**Palavras chaves:** Terapia Ocupacional. Dança Sênior. recurso terapêutico. idoso.

### **Abstract**

**contextualization:** Senior dance is a playful activity composed of choreographies and can be used as a strategy to promote quality of life. This study has the **conduct** to present a review on the use of senior dance as a therapeutic resource by Brazilian occupational therapists working with the elderly population. **Methods:** A bibliographic review of the narrative type was performed. After searching databases, reading titles and abstracts, 4 studies were selected that present Senior dance as an occupational therapeutic resource and dialogue with the objectives of the study. **Results:** In the analysis of the articles, the main objectives, results and the contexts in which the resource was used were identified. The practice of dance was associated with better quality of life, improvement in motor and cognitive performance, increased social interaction with the group and the therapist, benefits in the accomplishments of ADLs. **Conclusion:** The Senior dance can present positive results when used as a therapeutic resource by Occupational Therapy, bringing results that can be measured and observed by the practice of the activity. **Keywords:** Occupational therapy. senior dance. therapeutic resource. elderly.

### **Resumen**

**Contextualización:** La danza senior es una actividad lúdica compuesta de coreografías y puede ser utilizada como una estrategia para promover la calidad de vida. Este estudio tiene la **objetivo** presentar una revisión sobre el uso de la danza senior como recurso terapéutico por terapeutas ocupacionales brasileños que

trabajan con la población anciana. **Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica del tipo narrativo. Después de buscar en bases de datos, leer títulos y resúmenes, se seleccionaron 4 estudios que presentan la danza Senior como un recurso terapéutico ocupacional y dialogan con los objetivos del estudio. **Resultados:** En el análisis de los artículos, se identificaron los principales objetivos, resultados y los contextos en los que se utilizó el recurso. La práctica de la danza se asoció con mejor calidad de vida, mejora en el rendimiento motor y cognitivo, aumento de la interacción social con el grupo y el terapeuta, beneficios en los logros de las AVD. **Conclusión:** La danza Senior puede presentar resultados positivos cuando es utilizada como recurso terapéutico por la Terapia Ocupacional, trayendo resultados que pueden ser medidos y observados por la práctica de la actividad. **Palabras clave:** Terapia ocupacional. Danza Senior. Recurso terapéutico. viejo.

## **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento é caracterizado por mudanças morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que podem levar a dificuldades na participação social de pessoas idosas. Essas alterações estão fortemente associadas a maior prevalência de distúrbios e agravos não transmissíveis e à redução da capacidade funcional para realização das atividades de vida diária (AVD), que, somadas, podem gerar redução da independência e autonomia do idoso, deixando-os mais vulneráveis e aumentando a incidência de processos patológicos, podendo resultar em óbito. (Santos et. al, 2009).

Na esfera da saúde, o terapeuta ocupacional se guia pelo conceito da capacidade funcional para o cuidado com a pessoa idosa. Com a preservação da capacidade física e mental para uma vida com independência e autonomia. (Nunes et. al, 2021)

Uma estratégia que tem se destacado para a manutenção da capacidade funcional de pessoas idosas é a prática de atividade física regular. Há estudos comprovativos de que esta pode auxiliar na prevenção dos agravos de problemas de saúde, bem como ser uma opção de tratamento não medicamentoso para a melhoria dos agravos das doenças incapacitantes (Venancio et. al, 2018).

Nessa direção, uma das atividades que pode contribuir tanto para a socialização quanto para saúde, para a autoestima e para a qualidade de vida é a dança. E dentre elas está a dança sênior, que foi criada na Alemanha, em 1974, formulada como uma atividade física na esfera do lazer de idosos. Em 1978, foi trazida para o Brasil, onde é muito utilizada no cuidado dos idosos (Venancio et. al, 2018).

A dança sênior é um conjunto de movimentos simples com músicas folclóricas ritmadas, que pode se praticar em pé ou sentado, de forma rápida ou lenta, usando ou não acessórios, em círculo, dupla ou grande grupo. Esta atividade, com constante treino de tais coreografias, possibilita o trabalho da coordenação motora, da capacidade cognitiva e visa conservar a capacidade intelectual, desenvolvendo o equilíbrio e mantendo a concentração presente e focada (Silva & Berbel, 2015). De forma geral, a dança contribui para um envelhecimento mais ativo e saudável que tem o objetivo de fortalecer a saúde, a participação na sociedade e a preservação dos idosos para uma melhor qualidade de vida. Pelo fato de estar associada ao prazer, quem a pratica tem maior interação com os outros participantes, visto que o ambiente se torna mais dinâmico e divertido (Silva et. al, 2018).

A dança sênior em grupo vem sendo cada vez mais utilizada por terapeutas ocupacionais com a população idosa como uma prática de intervenção, visando contribuir com o envelhecimento ativo, onde visa a autonomia e independência no cotidiano, melhora nas habilidades cognitivas e físicas (CASSIANO, 2009). Este estudo tem como objetivo relatar o uso da dança sênior como recurso terapêutico por terapeutas ocupacionais brasileiros que trabalham com a população idosa. Que com a análise adequada, trabalha para que o idoso tenha sucesso em seu desempenho ocupacional e em seus papéis ocupacionais (Nunes et. al, 2021).

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo que buscou o método de revisão bibliográfica do tipo narrativa, considerado como significativo para a obtenção de um cenário geral do conhecimento a respeito de um determinado tema, podendo contribuir com a apresentação e discussão de novos fundamentos (Mendes et. al, 2008). A revisão narrativa é considerada apropriada para discorrer e discutir o progresso de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico e conceitual (Rother, 2007).

A pesquisa foi realizada nas bases de dados da biblioteca virtual em saúde (BVS), Literatura Latino Americana e do Caribe em ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), utilizando os descritores "dança sênior" e "terapia ocupacional" e "idoso" e "recurso terapêutico" e o operador booleano "AND" para combinação entre eles. Para a seleção do estudo foram incluídos apenas artigos em português, escritos por Terapeutas ocupacionais, de 2008 a 2023. Foi feita a busca por artigos mais recentes para a inclusão, mas diante da falta de estudos na área, foram ampliados os anos para a inclusão.

A busca resultou em 55 artigos sobre a dança sênior. Após a pesquisa foi conduzida uma leitura dos títulos e resumos tendo ocorrido a exclusão de artigos por não estar dentro da delimitação do ano ou no idioma desejado. Na leitura dos resumos foram selecionados os artigos que tratavam especificamente da Terapia Ocupacional e que correspondiam aos objetivos do estudo, resultando em 3 artigos. Foram feitas buscas diretas nas revistas de Terapia Ocupacional, mas não se encontraram novos artigos. Também foram feitas buscas no Google acadêmico, o que resultou na inclusão de mais um artigo.

Posteriormente foi realizada a leitura completa dos 4 artigos, que foram categorizados por temas de forma sistemática, de acordo com os objetivos do estudo (Souza, 2019).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos quatro artigos selecionados para este estudo, destacamos que três são relatos de experiência e um apresenta resultados de uma pesquisa que buscou avaliar os resultados da utilização da dança sênior com um grupo de idosos. Nos quatro artigos selecionados, observamos que as experiências desenvolvidas estavam relacionadas a projetos em universidades, sendo dois como projeto de extensão, um estágio supervisionado e uma pesquisa de campo.

Para a análise de dados foi adaptado um instrumento seguindo as orientações de Souza (2019), organizando as principais informações das publicações, contendo: título do trabalho, periódico, ano de publicação, autores, local de trabalho/estudo, objetivo, descrição da experiência/pesquisa, principais resultados.

**Quadro 1.** Artigos da Terapia Ocupacional selecionados para a revisão

<b>Título</b>	<b>Autores/ano</b>	<b>Tipo de artigo</b>	<b>Onde foi desenvolvido</b>	<b>Descrição da experiência</b>	<b>Objetivo do uso do recurso</b>	<b>Resultados principais</b>
Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos.	Cassiano, Serelli, Cândido, Torquetti, Fonseca. 2009	Relato de experiência	Relato de experiência do projeto de extensão vale a pena viver, do departamento de Terapia Ocupacional da universidade de Minas Gerais.	Participaram 20 idosos com faixa etária de 65 a 84 anos, durante um ano com frequência semanal e duração de uma hora.	estimulação cognitiva e sensório-motora, favorecendo a autoestima e a integração do grupo.	favorece a vivência grupal, ampliando o suporte social e estimulando as funções físicas e cognitivas, gerando também benefícios emocionais e sociais.
Dança Sênior e Terapia Ocupacional: um cenário de prevenção e promoção à saúde.	Ferreira, Silva, Santos, Lins. 2019	Relato de experiência	Projeto de Extensão Universidade Aberta a Terceira Idade, vinculado a Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas.	Participaram 20 idosas do sexo feminino, semanalmente durante duas horas, onde contempla aula teórica e prática da Dança Sênior. Foram utilizadas adaptações para que os idosos conseguissem participar.	Fortalecimento de vínculo, questões emocionais e a estimulação cognitiva	Proporcionou a reflexão sobre o processo de envelhecimento, e oportunizaram a estimulá-los e ajudá-los a assumir a posição de protagonista de seu processo terapêutico, na busca de melhor autonomia e independência para que consigam alcançar os seus objetivos singulares.

<p>A Dança Sênior como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida.</p>	<p>Nadolny, Trilo, Fernandes, Pinheiro, Kusma, Raymundo. 2020</p>	<p>Artigo Original (estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo com abordagem qualitativa e quantitativa)</p>	<p>Universidade Federal do Paraná.</p>	<p>Participaram do estudo 9 idosos, um homem e 8 mulheres entre 60 e 79 anos. Para admissão houve a realização do Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida (SF-36).</p>	<p>Estimulação cognitiva, Trabalhar questões emocionais</p>	<p>Favoreceu melhora na qualidade de vida, melhora nas funções físicas e aumento na interação social</p>
<p>Dança sênior como recurso terapêutico Ocupacional em um grupo de reumatologia: relato de experiência.</p>	<p>Santos, Belo, Ferreira, Silva, Oliveira, Silva. 2021</p>	<p>relato de experiência</p>	<p>Estágio supervisionado, em um hospital universitário da cidade do Recife.</p>	<p>Participantes entre 55 e 70 anos, de ambos os sexos, o grupo teve duração de 16 encontros com duração de uma hora e quinze minutos, onde 3 desses encontros foram específicos da Dança Sênior.</p>	<p>Trabalhar questões de desempenho como motor, e habilidades para realização de AVDs</p>	<p>Melhora nas habilidades para realização de AVDs, fortalecimento de vínculo, melhor desempenho motor.</p>

No artigo de Cassiano et. al (2009), a dança sênior foi utilizada com um grupo de 20 idosos com faixa etária de 65 a 84 anos, durante um ano com frequência semanal e duração de uma hora. Para a realização do artigo, ocorreu a pesquisa da literatura onde foram encontrados apenas dois trabalhos. E para a realização da prática, houve uma análise da atividade onde foram explorados os componentes cognitivos, físicos e mentais, para conseguir uma comunicação entre a literatura e os relatos de caso e assim mensurar os resultados obtidos através da observação. Como o benefício físicos de uma melhor mobilidade e execução dos exercícios, mental trazendo tranquilidade e bem estar, social com a criação de vínculo.

Na experiência relatada por Ferreira et. al (2020), participaram 20 idosas do sexo feminino, semanalmente durante duas horas, realizando aula teórica e prática da Dança Sênior. Foram utilizadas adaptações para que os idosos conseguissem ter uma maior participação ao realizar os movimentos de braço, tronco, cabeça e pernas com pouca dificuldade. Além de trazer os benefícios citados acima, a dança proporciona para os idosos, fortalecimento de vínculos, reflexão do envelhecimento, busca da autonomia e independência. Trouxe também, contribuição para formação acadêmica dos estudantes que participaram da vivencia.

No artigo de Santos et. al (2018), é relatada uma experiência com pacientes reumáticos em um ambulatório de reabilitação física de Terapia Ocupacional que participaram da oficina de dança Sênior. Esta pesquisa se trata de um relato de experiência que discorre das atividades com a dança Sênior como recurso durante o estágio supervisionado em Terapia Ocupacional. Participaram 7 idosos acima de 60 anos, onde foram utilizadas 4 músicas durante o estudo. Foi feita a escuta dos idosos antes do grupo, que trouxeram queixas motoras como dores nas articulações, rigidez muscular, limitações dos movimentos. Durante os encontros os idosos trouxeram reflexões referente a desmotivação no trabalho, estranhamento no processo de aprendizagem. E após a atividade de dança Sênior o discurso já mudou de conotação, ao trazerem que o humor melhorou, em relação a dor, mesmo não passando totalmente, conseguiram realizar o movimento sem dificuldades.

O artigo de Naldony et. al (2020) apresenta o resultado de uma pesquisa que consistiu em uma oficina de dança com 16 idosos com idade de 60 anos ou mais. Foi realizada uma escala durante o processo de seleção, questionários durante os encontros onde a dança sênior foi usada como técnica principal para fins de benefícios nas habilidades físicas, cognitivas, sociais e mentais.

Na análise dos artigos, identificamos que os principais objetivos relatados pelos autores, ao utilizar a dança sênior como recurso, são: estimulação cognitiva (Cassiano, 2009; (Ferreira, 2019); (Naldony, 2020); trabalhar questões emocionais (Ferreira et. al, 2019); (Naldony et. al, 2020); desempenho motor (Cassiano, 2009); (Santos et. al, 2021); fortalecimento de vínculo (Cassiano, 2009); (Ferreira et. al, 2019); trabalhar a autoestima (Cassiano, 2009).

Com relação aos resultados obtidos com o uso desse recurso em sua prática, os autores afirmam ter identificado: melhora da qualidade de vida (Cassiano, 2009); (Ferreira et. al, 2019); (Naldony et. al, 2020) e (Santos et. al, 2021); Melhora as funções físicas (Cassiano, 2009); (Naldony et. al, 2020), (Santos et. al, 2021); Aumento de interação social (Cassiano, 2009); (Naldony et. al, 2020); (Santos et. al, 2021); Melhora a realização das AVDs (Santos et. al, 2021); Benefícios emocionais (Cassiano, 2009).

Contudo, ressaltamos que destes resultados apresentados apenas 1 artigo apresentou a utilização de instrumentos de avaliação específicos, que permitiram mensurar os resultados apresentados. As escalas utilizadas foram o mini exame do estado mental (MEEM), com o objetivo de selecionar os participantes com maior desempenho cognitivo para o grupo. Questionário socioeconômico para a

caracterização da amostra, questionário semi estruturado de pré oficina para identificar o contato prévio com a dança. Questionário de avaliação da qualidade de vida (SF-36) com o objetivo de analisar a qualidade de vida dos participantes. Questionário com perguntas abertas após cada sessão com o intuito de analisar os possíveis benefícios de cada mediação. Além da utilização de escalas, o artigo também relata a realização de grupos focais com o objetivo de apresentar a percepção dos próprios idosos com relação à prática e as expectativas para a oficina (Naldony et. al, 2020).

## **Considerações finais**

O estudo procurou conhecer a dança sênior como recurso terapêutico ocupacional, em contextos de atenção à população idosa. De forma geral, foi possível perceber que, por meio das práticas em grupo, o terapeuta ocupacional é capaz de buscar fortalecer e desenvolver a capacidade funcional dos idosos, utilizando o próprio corpo dos idosos como recurso terapêutico. Para que o idoso tenha mais autonomia no seu dia a dia. O terapeuta utiliza da dança com o objetivo de aprimorar as habilidades, que vai além da mobilização articular ativa passando por um cenário de mobilização corporal, ativada pelo sistema sensorial auditivo através da música, que desencadeia adequação de ritmo, movimento e postural e que traz à tona também a memória afetiva associada a músicas de uma fase da vida dos idosos.

Uma limitação importante do estudo foi o número baixo de estudos encontrados, o que não permitiu análises mais profundas em relação a dança Sênior como recurso terapêutico e os resultados obtidos pelo uso da atividade com idosos.

## REFERÊNCIAS

- Benetti, F. A. (2015). A dança sênior como recurso terapêutico para idosos. *ABCS Health Sciences*, 40(1). <https://doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.695>
- Cassiano, J. (2009). Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano*.
- Ferreira, P. N. S. de A., Silva, L. A. da, Santos, W. M. L. dos, & Lins, A. E. dos S. (2020). DANÇA SÊNIOR E TERAPIA OCUPACIONAL: UM CENÁRIO DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO A SAÚDE. *Gep News*, 1(1), 191–198. <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/12211>
- Mendes, K. D. S., Silveira, R.C .P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa:método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758 - 764. <https://doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>
- Nadolny, A. M., Trilo, M., Fernandes, J. da R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(2), 554–574. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1792>
- Nunes, A. de S., Batista, M. P. P., & Almeida, M. H. de M. (2021). Atuação de terapeutas ocupacionais com idosos frágeis. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 29. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO2207>
- Rother, E. T. (2007). Systematic literature review X narrative review. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), v–vi. <https://doi.org/10.1590/s0103-21002007000200001>
- Santos, F. H. Andrade, V. M. & Bueno, O. F. A. (2009). ENVELHECIMENTO: UM PROCESSO MULTIFATORIAL AGING: A MULTIFACTORIAL PROCESS. *Psicologia Em Estudo*, 1. <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=pdf>
- Silva, A. F. G. & Berbel, A. M. (2015). O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diária no idoso. *ABCS Health Sci*, 40(1), 16-21. [ABCS\\_0201406.indd \(bvsalud.org\)](https://doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.695)
- Silva, R. L. da, Santos, C. C., & Prazeres, L. R. dos. (2018). Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. *Kinesis*, 36(2). <https://doi.org/10.5902/2316546430596>

Souza, L. K. de. (2019). Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(2), 51–67. <https://doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.51-67>

Venancio, R. C. de P., Carmo, E. G. do, Paula, L. V. de, Schwartz, G. M., & Costa, J. L. R. (2018). Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 668–679. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoar1111>