

## OS BENEFÍCIOS DA DANÇATERAPIA EM IDOSOS COM DEPRESSÃO

Maria Aparecida de Freitas<sup>1</sup>, Jessica Layra Santana Callou<sup>2</sup>, Francisco Anderson Romão dos Santos<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade Santa Maria, e-mail: aparecidafreitas1984@hotmail.com

<sup>2</sup>Faculdade Santa Maria, e-mail: jessicafsm2012@gmail.com

<sup>3</sup>Faculdade Santa Maria, e-mail: anderson.romao@hotmail.com

### RESUMO

**Introdução:** A depressão consiste em enfermidade mental frequente no idoso, associado a elevado grau de sofrimento psíquico. Dentre os diversos transtornos mentais e afetivos que afetam idosos, a depressão merece especial atenção, uma vez que apresenta frequência elevada e conseqüências negativas para a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Entre as novas descobertas para o tratamento da depressão destaca-se a dança, uma modalidade de atividade física, em que o homem se encontra totalmente engajado, trabalhando simultaneamente corpo, espírito e coração. **Objetivo:** Avaliar a influência terapêutica da dançaterapia em idosos com depressão. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, consultada nas bases de dados Medline, PubMed e Scielo, publicados entre os anos de 2001 e 2012, utilizando os seguintes descritores: terapia pela dança, saúde do idoso e atividade física, realizada por meio da seleção de cinco artigos científicos publicados em português. **Resultados:** Percebe-se, considerando os aspectos clínicos, físicos e psíquicos, da depressão no idoso, que a dança é um recurso terapêutico eficaz, uma vez que facilita os movimentos corporais, permitindo a descoberta de novas formas de comunicação, por meio do movimento, estimula a

linguagem corporal e desperta a consciência de potencialidade, atenção, reflexos e habilidade, além de ajudar a estabelecer ou restabelecer o equilíbrio entre corpo e mente. A dançaterapia estimula a manutenção de equilíbrio, flexibilidade e movimentos corporais totais, devendo ser estimuladas e fazer parte dos programas de atividade física na Terceira idade. **Conclusão:** Conclui-se que a dançaterapia é um método de tratamento que propicia estímulos capazes de influenciar de forma qualitativa as atividades psicomotoras, devido à capacidade de envolver emoções e sentimentos, características das atividades de expressão corporal, além de facilitar as relações interpessoais e de socialização do indivíduo, numa mesma atividade. Além disso, a dança também tem sua importância reconhecida sob a ótica de promoção de saúde, enquanto opção de lazer e de manutenção da autonomia física para melhor qualidade de vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Terapia pela Dança; Saúde do Idoso; Atividade Física.