

A DANÇA DE SALÃO COMO COLABORADORA NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS

Alessandra NABEIRO-MINCIOTTI, Maria Letícia Abud SCARABELIM, Eliana de TOLEDO

FEF– UNICAMP Campinas; FCA– UNICAMP Limeira, São Paulo, Brasil.

E-mail: alessandranm@yahoo.com.br

Introdução: A qualidade de vida nos idosos vem sendo atingida por uma das causas mais frequentes de sofrimento emocional, a depressão (ÁVILA e BOTTINO, 2006). Alguns estudos apontam que idosos têm grande propensão a apresentarem depressão, manifestados por sintomas como o rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição das atividades (STELLA et al., 2002). Melhorias significativas na saúde da população idosa podem ser observadas por meio da prática regular de atividades físicas, minimizando sintomas depressivos e elevando a qualidade de vida (TAVARES et al., 2016). **Objetivo:** Apontar benefícios da prática da Dança de Salão como colaboradora no tratamento de depressão em idosos. **Metodologia:** Centrada na natureza qualitativa bibliográfica. **Resultados:** Dançar desperta emoções positivas, prazer e possibilita a socialização entre seus praticantes (BOCALINI et al., 2007). A Dança, para além de arte, configura-se também como uma prática corporal, e tem sido procurada pelos idosos, dado que pode ser vivenciado em qualquer fase da vida, desenvolvendo capacidades e despertando sentimentos, possuindo um forte caráter socializador e motivador (MELO et al., 2017). Segundo Almeida et al. (2009), a Dança de Salão é a melhor opção para idosos, pois é uma atividade realizada em grupo, facilitando assim a integração e fortalecimento das relações sociais, diminuindo angústias e incertezas que cercam esta população. Contribui para retardar déficit cognitivo, demências e depressão. A vivência da Dança de Salão, levará o idoso a sentir-se bem consigo mesmo, diminuindo o estresse e o sentimento de solidão, por se tratar de uma Dança social que envolve, parceria (independente do gênero), o “toque”, a comunicação entre os envolvidos, levando os mesmos a sentimentos de independência, realização, satisfação, alegria (MELO et al., 2018). **Conclusão:** Os estudos apontam que a Dança de Salão pode ser uma prática colaboradora no tratamento de depressão em idosos, dado suas singularidades, embora, aparentemente, seja pouco utilizada para este fim em associações, UBS, hospitais, programas públicos etc.

Palavras-chave: Dança de Salão; Idosos; Depressão.

REFERÊNCIAS

- ÁVILA, R.; BOTTINO, C.M.C. Atualização sobre alterações cognitivas em idosos com síndrome depressiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo: 2006.
- ALMEIDA, E.P. et al. Resposta de mulheres idosas praticantes de dança de salão ao Mini exame de Estado Mental (MEEM). **Revista Digital EFDeportes**. Buenos Aires: 2009.
- BOCALINI, D.S. et al. Efeitos da prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. **Revista brasileira de ciência e movimento**. São Paulo: 2007.
- MELO, C.C. et al. Depressão e dança de salão: fatores de influência em idosos. **Revista portuguesa de ciências do desporto**. Porto: 2017.
- MELO, C.C. et al. A influência do tempo de prática de dança de salão nos níveis de depressão de idosos. **Revista de psicologia del deporte**. Barcelona: 2018.
- STELLA, F. et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Revista Motriz**. Rio Claro: 2002.
- TAVARES, D.M.S. et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**. São Paulo: 2016.