

TERAPIA PELA DANÇA: DEPRESSÃO E ENVELHECIMENTO FEMININO EM CONTEXTO

CLAUDIA MARCARINI. ADRIANA COUTINHO DE AZEVEDO GUIMARÃES.
VANESSA BELLANI LYRA.
UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL – CAXIAS DO SUL/RS – BRASIL -
claudinha.marca@outlook.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno progressivo e irreversível, e está ligado a fatores psíquicos, biológicos e sociais ao passo que está associado a mudanças e degenerações corporais, situações de vulnerabilidade, de fragilidade no aspecto de saúde e social (BRITO e LITVOC, 2004). Nesta perspectiva, as pessoas idosas precisam adotar um novo estilo de vida, buscando alternativas para a promoção da saúde, buscando qualidade de vida melhor.

Ao envelhecer, as mudanças no corpo acontecem naturalmente no decorrer da idade, como por exemplo, no sistema cardiovascular ocorre a diminuição na capacidade dos batimentos cardíacos, aumento na pressão arterial sistólica, redução da função pulmonar, do consumo de oxigênio, da complacência da parede torácica, força dos músculos respiratórios, capacidade vital, fluxo respiratório e capacidade aeróbia (GALAHUE e OZMUN, 2005). Acontece, também, aumento dos volumes residuais dos pulmões que é a capacidade de inspirar e expirar. Outras mudanças que o corpo sofre com o passar dos anos é o enfraquecimento dos músculos esqueléticos em relação à elasticidade das fibras musculares, perda de massa dos tendões e ligamentos e na viscosidade dos fluidos sinoviais.

Conforme o IBGE (2019), o Rio Grande do Sul e o Rio de Janeiro possuem a maior parcela de idosos, ambas com 18,6 por cento de sua população, entre os 60 anos ou mais. A quantidade de idosos cresceu em todas as unidades da federação, por adaptação da atividade física. Nesta fase da vida, principalmente na terceira, doenças se aproximam e uma das principais doença que os afeta é a depressão.

A depressão é qualificada por vários sintomas, como a perda de um conjunto de interesses, mas ela afeta diretamente, e muito mais, o lado emocional do indivíduo, conseqüentemente vem a perda do sono, apetite, tristeza, desânimo, baixa autoestima, desesperança, e pensamentos suicidas ou morte literalmente. MAZO (2005) reitera que, em pessoas idosas, a depressão pode ser avaliada como um estresse emocional ou uma doença física, que vem acarretar todos os sintomas que levam a tristeza e desânimo, e física ligado a doenças que com o passar da idade vem aparecendo. ANDRADE e VIERA (2003) corroboram, afirmando que a depressão retira a sensação de prazer e leveza, apresentando-se como um transtorno mental de humor.

A depressão afeta todas as idades, mas os maiores índices de depressão estão entre a terceira idade, pois a depressão acontece mais em idosos viúvos, solteiros e que são institucionalizados (OLIVEIRA, 2006). Assim, sugere-se que ter qualquer tipo de relacionamento ajuda a saúde, física e emocional, e vai ajudar a combater os efeitos do envelhecimento. Índices de depressão apresentam-se maiores em mulheres do que em homens. Mulheres sedentárias têm chance de ter mais depressão e outras patologias, já as mulheres que praticam alguma atividade física diariamente, tem menor tendência à depressão. (DE SOUZA, J.; METZNER, A., 2013).

A dança e o envelhecimento estão conectados, pois esta é uma prática que auxilia na coordenação, na agilidade, no ritmo e percepção, causa melhora na autoestima e trabalha a introversão, possibilitando assim novos ciclos de amizade, equilíbrio estrutural, prevenção e tratamento de patologias, dentre diversas atribuições. A procura pela dança na terceira idade é crescente, pois dentro de diversas modalidades, tornou-se uma das práticas mais populares para essa faixa etária, entre outras razões, pelo desenvolvimento do fortalecimento muscular,

propriocepção, lateralidade e sobretudo, pelo seu efeito terapêutico (BRASILEIRO, 2008; RIZZOLLI, D.; SURD, A., 2010; GOBBO, D. E; CARVALHO, D., 2005; SANTOS, 2007).

A dança é indicada para levar o idoso para convívio social, trazendo consequente motivação para aproveitar com melhor qualidade a vida. Os idosos que praticam dança são indivíduos mais felizes e dispostos, adjetivos que influenciam diretamente na qualidade de vida (SOUZA e METZNER, 2013). No Brasil a procura pela atividade física vem aumentando, pois a população longeva possui mais tempo ocioso e, desta forma, há mudanças no aspecto cultural relacionado à terceira idade. A dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos, devido ao favorecimento de relacionamentos e recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos.

Nesse sentido, esta pesquisa foi construída tendo como objetivo principal identificar as contribuições da aula de dança no tratamento complementar à depressão em mulheres idosas. Para o alcance deste objetivo, realizou-se uma pesquisa de cunho quanti-qualitativo, descritiva, transversal e exploratória. Os resultados sugerem a presença de sintomas depressivos em 40% das participantes e a opção pela aula de dança como uma ferramenta a mais, utilizada no tratamento complementar à doença.

5 - METODOLOGIA

Esta pesquisa é de cunho quanti-qualitativo, segundo Haikal (2011), porque através desse questionário que foi aplicado direto com as idosas, estabelecemos um vínculo com o entrevistador e o entrevistado. Conforme Godoy (1995), a abordagem qualitativa é descritiva, dados obtidos são analisados e a interpretação para obter resultados leva em consideração a percepção subjetiva do sujeito que é entrevistado e que coloca sua interpretação no processo inteligível.

O instrumento utilizado foi um questionário adaptado do original intitulado “Escala de Depressão Geriátrica”. A fonte onde foi encontrado o documento original configura uma dissertação de mestrado, intitulada, por sua vez, do autor Ferrari J, Dalacorte R. O referido questionário foi aplicado para mulheres idosas matriculadas na aula de Dança e Expressão Corporal do Programa Ucs Sênior, da Universidade de Caxias do Sul, num total de 34 respondentes. O instrumento é composto por 15 perguntas fechadas, onde a participante poderia optar entre as respostas “Sim” e “Não” e por 4 questões abertas, onde a participante poderia escrever livremente sua resposta. As questões fechadas foram interpretadas a partir da estatística descritiva, ao passo que as questões abertas, por sua vez, foram interpretadas a partir da Análise de Discurso (Matta, 1996).

6 E 7- RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário utilizado contou com 15 perguntas fechadas, as quais serão analisadas agora. As perguntas que compunham o referido questionário são apresentadas a seguir e permitiram a construção de 4 categorias, a *posteriori*. São elas: Está satisfeito (a) com sua vida? Diminuiu a maior parte de suas atividades e interesses? Sente que a vida está vazia? Aborrece-se com frequência? Sente-se de bem com a vida na maior parte do tempo? Teme que algo ruim possa lhe acontecer? Sente-se feliz a maior parte do tempo? Sente-se frequentemente desamparado (a)? Prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas? Acha que tem mais problemas de memória que a maioria? Acha que é maravilhoso estar vivo agora? Vale a pena viver como vive agora? Sente-se cheio(a) de energia? Acha que sua situação tem solução? Acha que tem muita gente em situação melhor?

1º categoria - Sentimentos diante da vida (Questões 1, 3, 11 e 12).

A categoria de análise número 1, “Sentimentos diante da vida”, agrupa as questões de número 1, 3, 11 e 12. Sobre “estar satisfeito com a sua vida”, 100% das participantes respondeu que sim, considerava-se satisfeita. Sobre “sentir um vazio diante de sua vida”, 99% mencionou conviver com este sentimento. Sobre achar que é “maravilhoso estar vivo agora”, 100% inferiu se considerar desse modo, ao passo que sobre “valer a pena viver como vive agora”, 99% assim afirmou.

Lima-Costa (2003) salienta que na fase do idoso, ele precisa viver uma vida mais leve, e aproveitar cada momento. O autor ainda aponta a fugacidade da vida e reforça a necessidade de aproveitá-la em sua plenitude. Devemos aproveitar a família, sair, passear, praticar atividades físicas que vão auxiliar o idoso no seu processo do envelhecimento e deixar sua vida mais leve e com um sentimento de leveza. Para Rissardo (2012), o sentimento diante da vida difere para a grande maioria dos idosos, principalmente para aqueles que estão em instituições de longa permanência, ou ficaram viúvos, ou ficam vagando sozinhos em volta, sem a vida fazer sentido nenhum. Outros, por vezes, acabam encontrando algo bom pela vida.

Segundo Gaspari (2005), ressalta que nesta fase o sentimento do idoso se não tiver uma base familiar, ou não tiver vontade de mudar sua vida na velhice, tudo pode desabar. Mas isso tudo vem de dentro, pois o idoso além de chegar na velhice e, muitas vezes, precisa tomar muitos remédios, conseqüentemente necessita ter dinheiro para obtê-los, mas caso esse idoso não tenha, ele pode sofrer uma série de problemas e o sentimento que a velhice do mesmo lhe está transmitindo vai ser algo ruim, porque isso também vai depender do bem estar material, mas também não só do material, o material será uma base só. O bem-estar material vai deixá-lo mais tranquilo, e assim vai estimulando para que ele tenha uma melhorara da sua vida na velhice.

Estudos apontam que a falta de condições realmente faz diferença na velhice. O que também faz a diferença para uma boa velhice é a base familiar, pois em asilos, em casas cuidadoras e ir, às vezes, fazer uma visita, isso também acaba tornando a velhice ruim, vamos dizer. Medeiros et al. (1998), comenta a trajetória de vidas de cuidadores de idosos altamente dependentes no Município de São Paulo. A população desses idosos são de baixa renda, que pode ser um retrato bastante fidedigno de outras regiões metropolitanas do Brasil sobre a falta de apoio e orientação para cuidar.

2º categoria- Sentimentos em relação a si próprio (Questões 4, 6, 7, 8, 13).

A categoria de análise número 2, “Sentimentos em relação a si próprio”, agrupa as questões de número 4, 6, 7, 8, 13. Sobre “aborrecer com frequência”, 6% respondeu que sim, que é um sentimento que vem com frequência. Sobre “temer algo ruim que possa lhe acontecer”, 10 % respondeu que se sente este pressentimento, e 90% respondeu que não tem esse sentimento consigo. Sobre “sentir-se feliz a maior parte do tempo”, 100% respondeu que sim, sente-se feliz. Sobre “se sentir desamparado”, 10% respondeu que sim, sente isso às vezes, e 90% respondeu que não se sente desamparado, sentindo-se protegido pelo entorno. Sobre “sentir-se cheio de energia”, 99% respondeu que sim, que se sente com muito mais energia, como antigamente, e 1 % que não, que não é mais como uma vez, hoje, sente-se que não tem mais tanta energia.

Conforme Goleman (1999) e Strongman (1989), para atingir objetivos a partir das energias emocionais e reutilizadas cognitivamente, que vem da autorrealização de vida e no geral. Alguns conduziria a sentimentos de bem-estar. Tem pessoas que são capazes de compreender e controlar as suas emoções, deverão ser capazes de ter uma melhor perspectiva da sua vida e experienciar uma melhor saúde emocional.

Damásio (2003) salienta que humanos são tomados por muitas emoções como a “primária e a social”. Emoções sociais dizem respeito a reações, são de ativação automática. Elas criam

no organismo um estado onde o corpo é sinalizado no Sistema Nervoso, e são representados como agradáveis ou dolorosos, e eventualmente tornados conscientes. Pelo que podem ser posteriormente sujeitos a processos avaliatórios mentais.

Conforme Motta (2002), alguns idosos nessa fase podem ter problemas quanto às mudanças do corpo e sua saúde, que muda conforme avança a idade. Então, existem alguns idosos, poucos, que não estão felizes com a situação atual, por estarem em asilos, doentes, viúvos, com saúde debilitada ou outros problemas que se agravaram. Quando são focalizadas as histórias de vida, surgem imagens bem mais positivas ou negativas da velhice e do envelhecimento. Amaro (2015) salienta que as causas da evolução demográfica se vinculam, sobretudo, à melhoria das condições de vida e ao progresso da medicina.

3º categoria- Sentimentos em relação a atividades sociais (Questões 2 e 9).

A categoria de análise número 3, “Sentimentos em relação a atividades sociais”, agrupa as questões de número 2 e 9. Sobre “preferir ficar em casa a sair e fazer coisas novas”, 10% respondeu que sim, que gosta de ficar em casa, 90% não, que gosta de sair para aproveitar. Sobre “diminuir a maior parte de suas atividades e interesses”, 100% respondeu que não, seus interesses aumentaram.

Existem diversos programas de Educação Física para a terceira idade, sendo a dança, comprovadamente, uma das melhores práticas. Conforme Silva e Mazo (2007) comprovam que homens e mulheres com mais de 65 anos estão se adequando ao novo estilo de vida e podem viver até os 85 anos uma vida saudável. A atividade física é bem aceita pelos idosos devido ao favorecimento de relacionamentos e recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos. Conforme Souza (2010), todos os ritmos auxiliam o movimento na terceira idade, proporcionam bem-estar e, através da dança, resgatam lembranças da juventude.

De acordo com o relatório mundial de envelhecimento e saúde (2015), que se refere ao bem-estar físico, mental e social, definido pela Organização Mundial da Saúde. Por isso, em um projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aqueles que melhoram as condições físicas de saúde. (MARGARET, C., 2015)

4º categoria- Sentimentos em relação à situação (Questões 14 e 15).

A categoria de análise número 4, “Sentimentos em relação à situação”, agrupa as questões de número 14 e 15. Sobre “acha que sua situação tem solução”, 100% sim, a situação atual sempre tem solução. Sobre “acha que tem muita gente em situação melhor”, 20% respondeu que sim, tem gente em situação muito melhor, e 80% não, pois estava na sua melhor situação atualmente.

Conforme Fontes (2009), o sentimento sobre a situação atual dos idosos depende de como eles estão levando a vida. Estudos e testes foram feitos com alguns idosos sobre como está sua situação atual nessa fase. No estudo de Furtado e Silveira (2012), no qual foram realizadas questões subjetivas sobre os impactos da dança na vida de idosos, os resultados apontaram sentimentos, ou seja, sentimentos de felicidade ao estar praticando dança. Os participantes relataram estarem felizes com a sua situação atual de vida. Toledo (2019) salienta que a velhice é possibilidade de desejar ver a vida de outra forma, seguir outro caminho, pois a vida é breve e precisa de valor, sentido e significado. A dança vem a auxiliar ao idoso com um novo olhar para vida, buscando saúde e qualidade de vida em primeiro lugar.

A primeira pergunta aberta, versava sobre a possibilidade de, em algum momento de suas vidas, **as participantes perceberem-se depressivas**. Para além disso, a questão ainda levantava a hipótese de **se ter buscado ou não ajuda médica**. Inicialmente, 12 participantes

informaram já ter vivenciado o quadro de depressão em sua trajetória de vida. Alguns relatos nos apontam esta informação:

No grupo de participantes, 40% relatou que já vivenciou a depressão, e 60% não vivenciou tal situação. Para aquelas que consideraram que não tiveram o quadro depressivo, contam que às vezes se sentem um pouco tristes, mas que é uma situação passageira. Para as que tiveram depressão diagnosticada, relatam que se sentiram muito deprimidas a ponto de se perceberem sem vontade de viver, mas que logo procurou ajuda médica.

Em um dos relatos, a participante mencionou que teve depressão logo após ter terminado o doutorado. Nesse caso, a participante optou por não procurar ajuda médica, processo em que ela começou a se ajudar a si mesma, e contou também com muita ajuda de sua filha. Nessa ocasião, começou a fazer dança e só então considera ter alcançado a cura da depressão, totalmente. Diz ela: *“Pelo fato de estar em um ambiente alegre que nos anima e faz a gente gostar de viver, ter vontade de viver novamente, se achar linda e fazer amizades novas”* (Participante 1).

Em outros relatos, encontramos a questão da depressão ligada aos relacionamentos amorosos. Uma das participantes mencionou que foi após o término de um longo relacionamento que teve depressão, mas não procurou ajuda médica, os amigos e a convivência em grupos foram fatores que a ajudaram. Nesse mesmo sentido, outra participante relatou que após o término de um relacionamento teve depressão e quem a auxiliou na recuperação desse processo, de forma complementar, foi a dança. Uma participante relatou em seu depoimento: *“A dança traz a melhor sensação para mim, me sento viva novamente”* (Participante 2).

Uma participante relatou que após a última gestação teve depressão pós-parto, mas não procurou ajuda médica por falta de conhecimento, mas que, sim, acabou se curando sozinha. Outra participante relatou que quando era mais jovem teve depressão, e procurou ajuda médica. Por fim, uma participante mencionou que teve depressão após perder a mãe e, neste caso, os familiares a amparam bem.

Segundo Carmeiro (2009), para a cura da Depressão é importante, sim, tratá-la com muita delicadeza, pois cada caso é um caso. Neste caso, um dos tratamentos para a depressão são os laços familiares, na busca de tratamento familiar e dos amigos. O apoio familiar é de suma importância, desde que a mesma não venha a interferir na busca pelo tratamento adequado, pois sabemos que ela é a base da vida do indivíduo. Sendo assim, não podemos descartar o acompanhamento médico juntamente com um psicoterapeuta, além do tratamento medicamentoso, que é indispensável para a sanidade do indivíduo. As formas de tratamento mais utilizadas são a psicoterapia, intervenção medicamentosa e atividades terapêuticas complementares, como a dança. Além disso, o idoso deve organizar sua vida e frequentemente ir ao seu médico, solicitar orientações sobre o que fazer para melhorar a saúde física e mental.

A segunda pergunta versava sobre a percepção das participantes sobre a possibilidade de a dança ser uma ferramenta que venha a contribuir no tratamento da Depressão.

As participantes relataram, de forma unânime (100%) que sim, a dança contribui no tratamento para a depressão. Alguns relatos são trazidos aqui na íntegra, pela riqueza de seus detalhes: *“A dança traz soluções para os problemas, nos faz esquecer, e no sentir melhor, esquecer dos problemas, prestar atenção em nós mesmos”* (Participante 2). *“A dança nos liberta da caverna escura e nos traz para a luz do dia”* (Participante 3). *“A dança faz com o que a gente se liberte de tudo que nos perturba, é um alimento para a alma. Portanto a dança é envolvente tanto para o corpo como para alma, os dois são interligados”* (Participante 4). Sobre a contribuição da dança na depressão, Pereira (2017) relata que a dança ajuda os idosos a curar a depressão nos aspectos cognitivos, fisiológicos e emocionais.

A terceira pergunta questionava a possibilidade de as participantes já se sentirem **ajudadas emocionalmente pela dança**. Para além, a pergunta tinha o objetivo de entender os contornos e formas dos referidos sentimentos que a dança pode trazer e fazer sentir.

Das participantes que responderam o teste, nesta terceira questão aberta, 100% colocou que sim, já se sentiu ajudada emocionalmente pela dança. Conforme alguns relatos das participantes, a dança trouxe-lhes sensações de liberdade, emoções, muito amor próprio, união, amizade, leveza, libertação e ajuda. *“A dança traz a melhor sensação de todas, de ajuda, que estou sendo ajudada, dentro de mim está tendo uma limpeza interna que me deixa mais leve a cada aula”* (Participante 5). Outros relatos apontaram que as “ajudas emocionais” oferecidas pela dança provém, também, do fato de que a dança está intimamente ligada à música, o que, por sua vez, gera um ambiente alegre sem coisas ruins. Relatam que a música espanta a tristeza.

O depoimento a seguir é bem ilustrativo dos sentimentos gerados pela aula de dança, na referida participante:

A dança traz a sensação de liberdade, energia para enfrentar as dificuldades que a vida nos apresenta. As vezes estamos sem vontade de fazer nada, ou estressados, e só no fato de ir à aula de dança, de chegar lá e ver as minhas amigas e a professora todas bem animadas, o meu estresse já passa. Volto para casa renovada, animada e cheia de energia. (Participante 6).

Conforme Souza (2013), a dança traz sensação de emoções como alegria e liberdade, prazer e amor. Por meio dessa prática da dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e ruptura do senso comum. Além dessas sensações, a dança também pode desenvolver também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e aumento do rol de relações sociais.

A quarta pergunta questionava e apresentava como objetivo compreender o que cada participante mais gostava nas aulas de dança. Deixou-se a questão bem livre para que as respostas tangenciassem a forma, o conteúdo, a condução da aula, enfim, que elas pudessem responder com total liberdade a partir de suas percepções.

As participantes relataram 100% sim, que na aula de dança acontece uma troca de energias ótimas, “ao dançar me sinto mais inserida no universo, e mais perto do criador”. A união do grupo, a troca de experiências, integração, movimento, beleza e liberdade. As participantes relatam que gostam dos movimentos de integração, coreografias, técnicas de grupo, socialização, música e calor humano. *A dança deixa a alma leve, fortalece os músculos e nos deixa mais felizes. “Enquanto a dança trouxer alegria para as nossas vidas, a tristeza terá que aguardar a sua vez”* (Participante 6). *A dança nos traz a sensação de tranquilidade com nos mesmas, com nosso espírito e alma* (Participante 7).

8 - CONCLUSÃO

Os principais resultados encontrados foram: para as questões **fechadas**, discutimos entre os pontos mais importantes que se destacam nesta fase do envelhecimento, as idosas tendem a procurar grupos para se manterem ativas, saudáveis e socializadas. No grupo de participantes, 40% relatou que já vivenciou a depressão, e 60% não vivenciou tal situação. A maioria delas, relatou, também, não ter procurado ajuda médica para a busca da cura da doença, apoiando-se na família ou em grupos de convivência. Nas questões **abertas**, para as idosas que tiveram depressão, a maioria mostrou que curou a depressão com ajuda de amigos, familiares e por meio da atividade física, da dança. A dança para essas mulheres representa uma atividade terapêutica, está sendo uma forma única de tratar a própria depressão, tratar de forma divertida e complementar. A dança foi percebida como uma atividade que ajuda em vários fatores para o

corpo, além da tratar a depressão, ajuda a curar dores no corpo, a ter mais energia nas realizações das tarefas do dia a dia, na coordenação, flexibilidade, além de ter um significado espiritual bastante significativo, na conexão que se faz consigo mesma e com o universo ao seu redor.

9 - REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Graziela Aparecida Nogueira de et al. **Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório.** (2005). Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2003.v37n3/364-371/pt/> Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- AMARO, Fausto. **Envelhecer no mundo contemporâneo.** (2015). Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6081>. Acesso em: 07 de outubro de 2020.
- ANDRADE, Julianna de Souza Carvalho; FURTADO, Raquel Silveira. **Benefício da dança sênior sobre o ponto de vista dos idosos.** (2012). Disponível em: <https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/5093/1/Julianna%20de%20Souza%20Carvalho%20Andrade%20e>. Acesso em: 07 de outubro de 2020.
- ANDRADE, Rosângela Vieira de et al. **Atuação dos neurotransmissores.** Trabalho de Conclusão de Curso. (2003). Disponível em: http://aloisioatge.com.br/arquivos/academicos_2/02-atuacao_dos_neurotransmissores_na_depressao.pdf. Acesso em: 23 de agosto de 2020.
- BRASILEIRO, Livia Tenorio; MARCASSA, Luciana Pedrosa. **Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança na educação física.** Trabalho de conclusão de curso. (2008). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pp/v19n3/v19n3a10>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- BRITO, F.C e LITVOC, C. J.. Conceitos básicos. Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde. **Revista de educação física.** (2004). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n9/28.pdf>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- BURT, Christopher DB; STRONGMAN, Kenneth T.; COSTANZO, Catherine L. **A psicologia da emoção: uma perspectiva sobre as teorias das emoções.** (1998). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/153408440.pdf>. Acesso em: 07 de outubro de 2020.
- CALDAS, Célia Pereira. **As trajetórias de vida dos cuidadores principais.** In: Envelhecimento com Dependência. (2003). Disponível: <https://www.scielo.org/article/csp/2003.v19n3/733-781/pt/>. Acesso: 07 de outubro de 2020.
- CARNEIRO, Fernanda Cristina; OLIVEIRA, Andréa Bandeira de. **A depressão como cano de escape na terceira idade.** (2009). Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/reppv/v7n20/v7n20a04.pdf>. Acesso em: 30 de outubro de 2020.
- CHAN, Margaret. **Relatório mundial de envelhecimento a saúde.** Livro p, 90. (2015). Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMSENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em 07 de outubro de 2020.
- DAMASIO, Hanna. **Ao Encontro de Espinosa. As Emoções Sociais e a Neurobiologia do Sentir.** Mem Martins. (2003). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/153408440.pdf>. Acesso em: 07 de outubro de 2020.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor. Psicologia.** (2005). Trabalho de conclusão de curso. Disponível em: <http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em: 24 agosto de 2020.
- GARCIA, José Luís. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos.** Artigo de educação física, 2009. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acessado em 06 de novembro de 2020.
- GÁSPARI, Jossett Campagna de; SCHWARTZ, Gisele Maria. **O idoso e a ressignificação emocional do lazer.** (2005). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf>. Acesso em: 06 de outubro de 2020.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** (2007). Disponível em: http://www.cesadufs.com.br/ORBI/public/uploadCatalogo/09520520042012Pratica_de_Pesquisa_I_Aula_2.pdf Acesso em: 09 de setembro de 2020.
- GOBBO, Diego Emanuel; CARVALHO, D. Dança de salão como qualidade de vida para a Terceira Idade. **Revista Eletrônica de Educação Física.** Trabalho de conclusão de curso. (2005). Disponível em:

- <https://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheresidasas.htm>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- GOBOY, Arilda Schmidt. **Introdução a pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. (1995). Disponível em: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34607124/pesquisa_qualitativa_caracteristicas_usos_e_possibilidades.pdf?responsecontentdisposition=inlinename%3B%20filename%3DPESQUISA_QUALITATIVA. Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- HAIKAL, Desirée Sant'Ana et al. **Autopercepção da saúde bucal e impacto na qualidade de vida do idoso**. (2011). Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232011000800031&script=sci_arttext&tlng=en Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA (IBGE). IBGE;2010. Disponível em: <file:///C:/Users/claud/Desktop/TCC%202/artigos%20para%20complementar/fiatarone.pdf>. Acesso em: 06 de novembro de 2020.
- LAFER, Beny et al. **Depressão no ciclo da vida**. (2000). Acesso em: 30 de outubro de 2020.
- LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. **Saúde pública e envelhecimento**. (2003). Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2003000300001&script=sci_arttext&tlng=es Acesso em: 06 de outubro de 2020.
- LOURENÇO, R. A. et al. **Prevalence of frailty and associated factors in a community-dwelling older people cohort living**. In: Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil: Trabalho de conclusão de curso.(2019). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232019000100035&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- MANCILHA, Fernanda. **A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas**. Artigo de educação física. (2009). Disponível em: <https://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/1577/1/v.2,%20n.3,202008-419-433.pdf>. Acesso em: 70 de outubro de 2020.
- MATTAR, Fauze Najib. **Pesquisa de marketing: edição compacta**. (1996). Disponível em: http://etecagricoladeiguape.com.br/projetousp/Biblioteca/ENEGEP2001_TR21_0672.pdf Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- MAZO, Giovana Zarpellon et al. **Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física**. Trabalho de Conclusão de Curso. (2005). Disponível em: <file:///C:/Users/claud/Desktop/UCS%20%20Segundo%20SEMESTRE%202019/TCC%202/aritigo%20ler%20carro%20chege%20do%20ttc2.pdf>. Acesso em: 23 de agosto de 2020.
- MOTTA, Alda Britto da. **Envelhecimento e sentimento do corpo**. (2002). Disponível em: <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf#page=36> Acesso em: 07 de outubro de 2020.
- OLIVEIRA, Anselmo Gomes de et al. Revalência de depressão em idosos que frequentam centros de convivência. **Revista de Saúde pública**. Trabalho de conclusão de curso. (2006). Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89102006000500026&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- PEREIRA, Sérgio Henrique Lacerda. **O impacto da dança na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática**. (2017). Acesso em: 30 de outubro de 2020.
- RISSARDO, Leidyani Karina et al. **Sentimentos de residir em uma instituição de longa permanência**. (2012). Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/2128> Acesso: 06 de outubro de 2020.
- RIZZOLLI, Darlan Surd. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Trabalho de conclusão de curso. (2010). Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838793007.pdf>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- SANTOS, Silvana Sidney Costa; FELICIANI, Ariane Minussi; SILVA, Bárbara Tarouco da. Perfil de idosos residentes em instituição de longa permanência: proposta de ações de enfermagem/saúde. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**. Trabalho de conclusão de curso. (2007). Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3240/324027960004.pdf>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.
- SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. **Parâmetros curriculares nacionais. Apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF. (1997). Disponível em: http://www.rc.com.br/exposicao/ecologia_meio_ambiente/transversalidade/transversalidadeProjeto%20Integrando%20Gera%C3%A7%C3%B5es.pdf Acesso em: 20 de setembro de 2020.
- SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNER, Andreia Cristina. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**. (2007). Disponível em:

<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acesso em: 07 de outubro de 2020.

_____. **Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos.** (2010). Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338541006.pdf>. Acesso em: 07 de outubro de 2020.

_____. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** Trabalho de conclusão de curso. (2013). Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.

STELLA, Florindo et al. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física.** Motriz. (2002). Acesso em: 30 de outubro de 2020.

TOLEDO, Ana Claudia. Envelhecer - uma etapa da vida. Um lugar confortável para se ocupar. **Revista Longevidade.** (2018). Disponível em: <https://revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/776/837>. Acesso em 07 de outubro de 2020.

10 – RESUMOS

Dance Therapy: Female Depression and Aging in context

The theme of this study is about the possible relationships between depression, dance classes and female aging. Depression is a silent disease. The purpose of this research was to analyze the effects that a dance can cause to a group of elderly people who practice dance regularly, where some of them declared to suffer and / or already suffered from depression. This questionnaire was applied to elderly women enrolled in the Ucs Senior Program Dance and Body Expression class, at the University of Caxias do Sul, in a total of 34 participants. The instrument consists of 15 closed questions, where a participant can choose between the answers "Yes" and "No" and 4 open questions, where a participant can freely write his answer. How closed questions were interpreted from descriptive statistics, while open questions, in turn, were interpreted from Discourse Analysis. The data collection instrument was a questionnaire adapted from the original entitled "Geriatric Depression Scale". As main results, it is pointed out: there is a presence of depression in 40% of the group of women surveyed and almost all of them use dance as a complementary treatment to improve their condition.

Keywords: Dance, Aging, Depression.

Danzaterapia: depresión femenina y envejecimiento en contexto

El tema de este estudio trata sobre las posibles relaciones entre la depresión, las clases de baile y el envejecimiento femenino. La depresión es una enfermedad silenciosa. El propósito de esta investigación fue analizar los efectos que puede ocasionar un baile a un grupo de personas mayores que practican la danza de manera regular, donde algunos de ellos declararon sufrir y / o ya padecían depresión. Este cuestionario se aplicó a mujeres ancianas inscritas en la clase de Danza y Expresión Corporal del Programa Senior de Ucs, en la Universidad de Caxias do Sul, en un total de 34 participantes. El instrumento consta de 15 preguntas cerradas, donde un participante puede elegir entre las respuestas "Sí" y "No" y 4 preguntas abiertas, donde un participante puede escribir libremente su respuesta. Cómo se interpretaron las preguntas cerradas a partir de la estadística descriptiva, mientras que las preguntas abiertas, a su vez, se interpretaron a partir del Análisis del discurso. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario adaptado del original titulado "Escala de depresión geriátrica". Como principales resultados se destaca: hay presencia de depresión en el 40% del grupo de mujeres encuestadas y casi todas utilizan la danza como tratamiento complementario para mejorar su condición.

Palabras clave: Danza, Envejecimiento, Depresión.

Terapia pela dança: depressão e envelhecimento feminino em contexto

O tema da presente pesquisa versa sobre as possíveis relações entre depressão, aulas de dança e envelhecimento feminino. A depressão é uma doença silenciosa. O objetivo desta pesquisa foi analisar os efeitos que a dança pode vir a proporcionar a um grupo de idosas que praticam dança regularmente, onde algumas delas declararam sofrer e/ou já ter sofrido com a depressão. O referido questionário foi aplicado para mulheres idosas matriculadas na aula de Dança e Expressão Corporal do Programa Ucs Sênior, da Universidade de Caxias do Sul, num total de 34 respondentes. O instrumento é composto por 15 perguntas fechadas, onde a participante poderia optar entre as respostas “Sim” e “Não” e por 4 questões abertas, onde a participante poderia escrever livremente sua resposta. As questões fechadas foram interpretadas a partir da estatística descritiva, ao passo que as questões abertas, por sua vez, foram interpretadas a partir da Análise de Discurso. O instrumento de coleta de dados foi um questionário adaptado do original intitulado “Escala de Depressão Geriátrica”. Como resultados principais, pontua-se: há a presença de depressão em 40% do grupo de mulheres pesquisadas e praticamente todas elas fazem uso da dança como tratamento complementar para a melhora do quadro.

Palavras-chave: Dança, Envelhecimento, Depressão.