

## A interferência da dança na mobilidade de idosos: revisão sistemática

*The interference of dance on elderly mobility: a systematic review*

*La interferencia de la danza en la movilidad de los ancianos: una revisión sistemática*

Aline Oliveira Siqueira.  Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-2475-7126>

Natiely Freire Danin.  Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-7053-3644>

Wiviane Maria Torres de Matos Freitas.  Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-7671-7559><sup>1</sup>

### Resumo

**Introdução:** A independência funcional tem relação com a capacidade de realizar o autocuidado e realizar tarefas diárias sem auxílio, itens estes considerados indispensáveis para os idosos. Com isso, acredita-se que a dança se torne capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular, atuando de forma a prevenir quedas, promover a manutenção do equilíbrio corporal, qualidade de vida e funcionalidade. **Objetivo:** Analisar a interferência da dança na mobilidade em idosos. **Metodologia:** Foi realizado levantamento bibliográfico de artigos publicados no período de 2014 a 2019, nas bases de dados PUBMED, SciELO, Portal Capes e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando-se as palavras-chave “idoso”, “dança”, “mobilidade” e as correspondentes em inglês “elderly”, “dance” e “mobility” e espanhol “ancianos”, “danza” e “movilidad”. **Resultados:** Foram selecionados 18 artigos relacionados ao tema proposto, destes 10 identificaram no variável equilíbrio uma melhora estatisticamente significativa; outros 3 artigos obtiveram melhores resultados frente à agilidade e mobilidade por meio da dança. **Conclusão:** A dança melhora de forma considerável a mobilidade, através do equilíbrio e a coordenação de idosos, pois promove melhora corporal e mental de forma contínua, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular.

**Palavras-chave:** Idosos. Dança. Mobilidade.

### Abstract

**Introduction:** Functional independence is related to the ability to perform or self-care and perform tasks without assistance, items that are indispensable for the elderly. Thus, it is believed that dance will

<sup>1</sup> Autor correspondente: wivianematos@yahoo.com.br. Centro Universitário do Pará (CESUPA).

be able to stimulate the cognitive and neuromuscular system, acting to prevent falls, promoting the maintenance of body balance, quality of life and use. **Objective:** To analyse the interference of dance in mobility in the elderly. **Methodology:** A bibliographic survey of articles published in the period from 2014 to 2019, in the databases PUBMED, SciELO, Portal Capes and Virtual Health Library, using the keywords "idoso", "dança", "mobilidade" and the corresponding in English, "elderly", "dance" and "mobility" and Spanish "ancianos", "danza" and "movilidad". **Results:** We selected 18 articles related to the proposed theme, of which 10 identified in the variable balance a statistically significant improvement; other 3 articles obtained better results in relation to agility and mobility through dance. **Conclusion:** Dance significantly improves mobility through balance and coordination of the elderly, as it promotes continuous physical and mental improvement, being able to stimulate the cognitive and neuromuscular system.

**Keywords:** Elderly. Dance. Mobility.

## Resumen

**Introducción:** La independencia funcional está relacionada con la capacidad para realizar el autocuidado y realizar las tareas diarias sin asistencia, elementos considerados imprescindibles para las personas mayores. Con esto, se cree que la danza se vuelve capaz de estimular el sistema cognitivo y neuromuscular, actuando con el fin de prevenir caídas, promover el mantenimiento del equilibrio corporal, la calidad de vida y la funcionalidad. **Objetivo:** Analizar la interferencia de la danza en la movilidad de las personas mayores. **Metodología:** Se realizó un levantamiento bibliográfico de los artículos publicados entre 2014 y 2019 en las bases de datos de PUBMED, SciELO, Portal Capes y Biblioteca Virtual en Salud, utilizando las palabras clave "idoso", "dança", "mobilidade" y los correspondientes en inglés "elderly", "dance" y "mobility" y en español "ancianos", "danza" y "movilidad". **Resultados:** Se seleccionaron 18 artículos relacionados con la temática propuesta, de estos 10 identificaron una mejora estadísticamente significativa en la variable balance; otros 3 artículos obtuvieron mejores resultados en términos de agilidad y movilidad a través de la danza. **Conclusión:** La danza mejora considerablemente la movilidad, a través del equilibrio y la coordinación de las personas mayores, ya que promueve la mejora continua física y mental, pudiendo estimular el sistema cognitivo y neuromuscular.

**Descriptor:** Ancianos. Danza. Movilidad.

## Introdução

A independência funcional em idosos tem relação com a capacidade de realizar seu autocuidado, ser capaz de realizar tarefas do dia-a-dia sem ajuda<sup>1</sup>, incluindo a mobilidade, que é definida como a capacidade de se mover independentemente de um lugar para outro, indispensável para a independência funcional e qualidade de vida do ser humano. A mobilidade é caracterizada não só pela marcha, mas também pela capacidade de mudança e adaptação da marcha para diversas situações<sup>2</sup>.

Sabe-se que, com o passar dos anos, problemas relacionados à área motora em idosos são visíveis. Durante o envelhecimento fisiológico, a nível motor, ocorre o enfraquecimento musculoesquelético, representado por diminuição da coordenação motora e equilíbrio, perda de massa muscular e tônus muscular diminuído, refletindo em uma população idosa com prejuízos em sua

mobilidade<sup>3</sup>.

A mobilidade física prejudicada é determinada como limitação no movimento físico corporal, independente ou voluntário, de uma ou mais extremidades<sup>4</sup>. A avaliação da mobilidade é de suma importância por impor estímulos como agilidade e equilíbrio ou ações cotidianas, sendo fundamental para avaliar a funcionalidade do indivíduo<sup>5</sup>. Para que se estabeleça uma melhora na mobilidade em idosos é necessária a realização de atividade física. Um estudo transversal comparando idosos que praticavam atividade física e idosos sedentários demonstrou que os idosos que praticavam atividade física obtiveram melhoras, sem interferência de medicamentos no equilíbrio e marcha<sup>6</sup>.

Nessa perspectiva, a dança, que é uma atividade física, social e motivadora, pode ser desenvolvida de forma grupal ou individual a fim de ocasionar melhorias para a mobilidade do idoso. Tal atividade desafia o controle motor por meio de movimentos coreográficos e realizados dentro de compassos musicais. Acredita-se ainda que a dança, de forma contínua, seja capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular, pode atuar de forma a prevenir quedas e promover a manutenção do equilíbrio corporal, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, funcionalidade e um envelhecimento mais saudável<sup>7</sup>.

Sabendo-se que problemas relacionados à mobilidade são de grande influência no estado de saúde dos idosos, e que a dança vem como uma atividade física que requer planejamento, monitorização, estimula e induz a funcionalidade, é de suma importância analisar quais os resultados obtidos com a prática da dança na mobilidade em idosos. Por tal, este trabalho se dispõe a analisar a interferência da dança na mobilidade em idosos.

## Metodologia

Foi realizada uma busca de artigos publicados entre os anos de 2014 e 2019, período estipulado nos últimos 06 anos para garantir a atualização das informações diante da temática a ser estudada. A pesquisa considerou quatro bases de dados: Pubmed, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Portal Capes e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, respectivamente: “idosos” AND “dança” AND “mobilidade”, “elderly” AND “dance” AND “mobility”, “ancianos” AND “danza” AND “movilidad”.

A busca permitiu acesso à 5044 artigos, sendo que os trabalhos pré-selecionados foram avaliados por relevância e delineamento dos estudos encontrados com o tema proposto. Adotou como critérios de inclusão: Ensaios clínicos randomizados e meta-análises relacionados ao tema e serem escritos apenas nas línguas inglesa, portuguesa e/ou espanhola, disponíveis gratuitamente nas bases de dados utilizadas.

Foram excluídos artigos de revisão bibliográfica, estudos qualitativos ou com duplicidade de estudos. O fluxograma com as etapas de seleção encontra-se ilustrado na Figura 1.

## Resultados

Inicialmente os estudos que apresentavam os descritores totalizaram 5044 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 2198 artigos, sendo assim a presente revisão sistemática foi composta por 18 artigos lidos e analisados para desenvolvimento do trabalho. A análise resumida dos estudos está disposta no quadro I.

## Discussão

Os resultados deste trabalho mostram que a dança é uma prática positiva em vários aspectos na saúde do idoso, incluindo a funcionalidade.

A funcionalidade, entendida como a interação entre várias dimensões (biológica, individual e social), é uma área chave que pode ser afetada pelo envelhecimento, e a falta de mobilidade é a principal razão pela qual os idosos têm problemas com a funcionalidade<sup>26</sup>.

Sendo assim, é de suma importância, que hajam testes que avaliem a aptidão física e a capacidade funcional do idoso, avaliem as características físicas necessárias à mobilidade na velhice<sup>17</sup>, bem como intervenções terapêuticas e físicas que mantenham e/ou melhorem a funcionalidade desse idoso.

Estudos já comprovam que os exercícios têm reduzido quedas em idosos, principalmente exercícios que visam equilíbrio e estabilidade na marcha. Estes exercícios são considerados eficazes em melhorar a força muscular e a mobilidade<sup>18</sup>.

E mais recentemente, a dança tem surgido como uma opção de exercícios preferidos por idosos, porque mesmo aqueles indivíduos que não têm grande aptidão física são capazes de praticar essa atividade<sup>27</sup>. Entretanto, são poucos os estudos em indivíduos com alguma patologia praticando atividades como a dança, como constatado no quadro I<sup>15-16,25</sup> que promoveram a dança como intervenção em idosos não saudáveis. Além do que, alguns estudos apontam como limitações de estudo, o fato de desistência, da terapia, dos idosos com algum tipo de demência, seja pela própria condição física ou limitação ambiental<sup>16</sup>.

Nesse contexto, a Dança Sênior visa proporcionar interação e aumento da autoestima de idosos com algum tipo de limitação física. Esta trabalha o corpo através de coreografias ritmadas, realizadas

em grupo que podem ser em ortostase ou sedestação; são de baixo impacto, curta duração e não requer grandes esforços<sup>28</sup>.

Estudos já demonstram que a dança sênior estimula a motricidade e a mobilidade das articulações, a respiração e a circulação sanguínea intensificadas favorecem uma melhor oxigenação e irrigação das células, prevenindo problemas cardiovasculares, mantém a amplitude de movimento, o aumento da flexibilidade, mobilidade e agilidade<sup>28</sup>.

As pesquisas de autores<sup>8,10-15,18,20,22</sup> identificaram como resultados na variável de equilíbrio uma melhora estatisticamente significativa com intervenções como danças coreografadas, dança de salão e dança sênior; já outros artigos<sup>8-9,13</sup> obtiveram melhores resultados frente à agilidade e mobilidade por meio da dança, como o tango e dança sênior.

Uma vez que o equilíbrio é essencial para a mobilidade, um trabalho<sup>12</sup> destacou que as idosas que participavam da escola de Samba (Asa Baiana) apresentaram menores oscilações no teste de equilíbrio de olhos fechados, quando comparadas às idosas que não praticavam nenhuma atividade física. Esses achados podem ser justificados através dos efeitos ocasionados pela dança, como melhora da consciência corporal, a orientação temporal e espacial e a força muscular<sup>29</sup>.

Quatro estudos<sup>19-22</sup> demonstraram ganhos de força muscular em seus resultados. Em um deles<sup>19</sup> foram encontradas melhoras estatisticamente significantes na força de preensão palmar e ao avaliar o número de repetições ao sentar na cadeira por 30 segundos de mulheres idosas praticantes da dança tradicional coreana em relação ao grupo controle.

Já se sabe que a mobilidade e o deslocamento no ambiente são elementos essenciais para que as atividades de vida diária (AVD's) sejam realizadas com independência pelo idoso. E é inegável que para executar tais tarefas, é importante que o idoso tenha preservação ou estimulação no equilíbrio e estabilidade postural<sup>11</sup>.

E o envelhecimento provoca um decréscimo na força muscular resultante da diminuição da atividade física e estudos já consideram a força de preensão palmar como um excelente indicador de força global e sarcopenia (enfermidade que associa diminuição da massa muscular e perda da funcionalidade). Com a força e velocidade da marcha reduzida pode acarretar maior incidência de quedas e conseqüente redução da mobilidade<sup>30</sup>.

Apenas três estudos<sup>21,23-24</sup> não demonstraram resultados positivos com a dança quanto à força, equilíbrio e agilidade. Provavelmente devido nível físico dos participantes ou o tipo de movimento realizado que não era suficiente para promover um ganho significativo. Em um dos estudos<sup>23</sup> os participantes já se encontravam em nível intermediário na dança.

Outros três estudos<sup>15,24-25</sup> não obtiveram melhoras significativas quanto à velocidade da marcha, possivelmente devido os participantes serem idosos não saudáveis ou a dança ser virtual. Um estudo<sup>24</sup>

utilizando a tecnologia (Xbox360°) para dançar não constataram ganhos na velocidade da marcha de 6 metros e nem na força de preensão palmar em relação ao grupo controle.

Frente ao trabalho apresentado, evidencia-se que a dança ritmada praticada de forma regular, têm benefícios significativos como melhora do equilíbrio, a coordenação da marcha, mobilidade, estabilidade e conseqüentemente reduz o risco de quedas em idosos em relação aos idosos que o praticam de forma irregular. Além de oferecer benefícios psicológicos que podem tornar o exercício mais interessante e divertido, já que inclui múltiplas tarefas e música<sup>26</sup>, podendo influenciar até mesmo na qualidade de vida dessas pessoas.

## Conclusão

Em suma, conclui-se que a dança tem melhorado de forma considerável a mobilidade, através do equilíbrio e a coordenação de idosos, pois promove melhora corporal e mental de forma contínua, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular. Portanto, a literatura evidencia que a dança melhora a mobilidade, previne quedas e promove a manutenção do equilíbrio corporal, contribuindo desta maneira, para uma melhor qualidade de vida, funcionalidade e um envelhecimento mais saudável. Recomenda-se a realização de mais estudos sobre a temática para atestar os demais benefícios da dança em idosos saudáveis e não saudáveis, para que mais idosos possam ser orientados pelos profissionais de saúde sobre a interferência positiva na sua funcionalidade.

Recebido em 11/11/2019  
Aprovado 22/04/2020

## Referências

1. Motta, LB. Conceitos básicos sobre envelhecimento. Universidade Federal do Maranhão-UNASUS/UFMA (Org.). - São Luís, 2013.
2. Miyasike-da-Silva V, Gonçalves CT, Silva JJ, Gobbi LTB. Mobilidade de idosos em ambiente doméstico: efeito de um programa de treinamento específico. Rev. Bras. de Ativ. Fís. e saúde. 2003; 8(1): 5-19.
3. Araújo LAO, Bachion MM. Diagnósticos de Enfermagem do Padrão Mover em idosos de uma comunidade atendida pelo Programa Saúde da Família. Rev Esc Enferm USP. 2005;39(1):53-61.
4. Costa AGS, Oliveira ARS, Alves FEC, Chaves DBR, Moreira RP, Araujo TL. Diagnóstico de enfermagem mobilidade física prejudicada em pacientes acometidos por acidente vascular encefálico. Rev Esc Enferm USP. 2010; 44(3):753-8.
5. Camara FM, Gerez AG, Miranda MLJ, Velardi M. Capacidade funcional do idoso: formas de

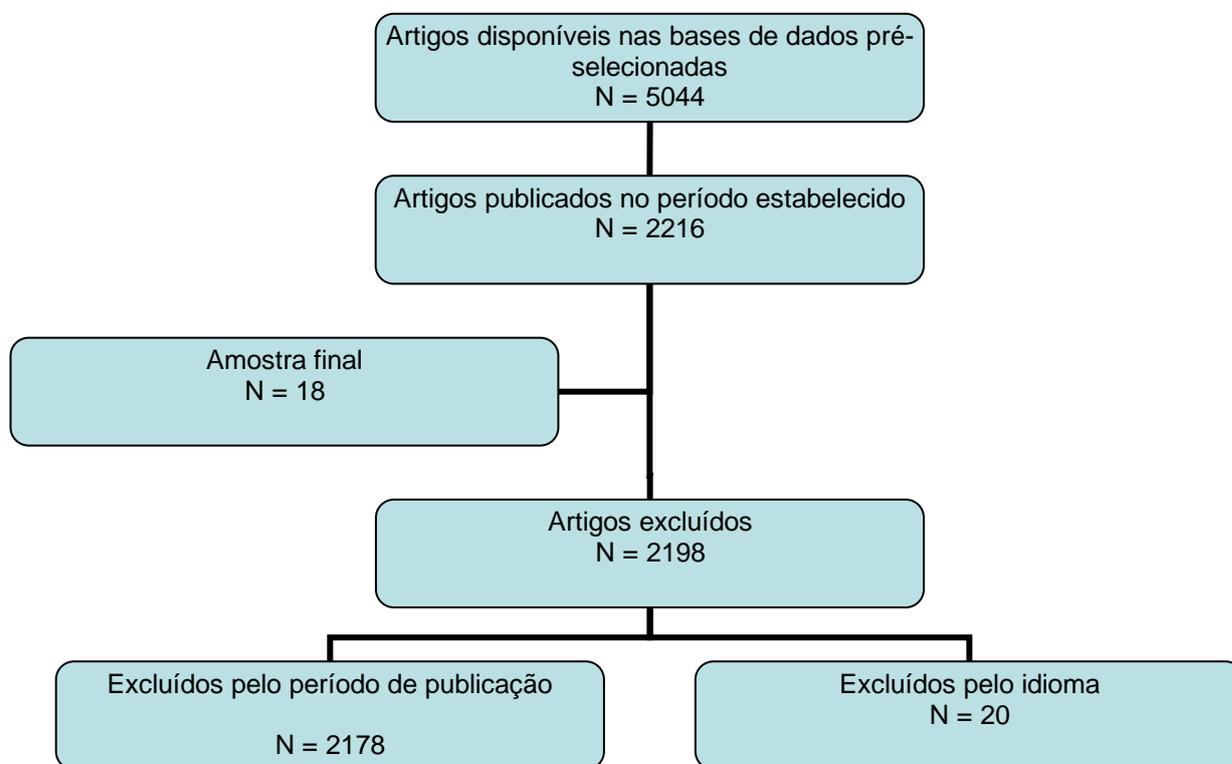
avaliação e tendências. ACTA FISIATR. 2008; 15(4): 249 – 256.

6. Figliolino JAM, Morais TB, Berbel AM, Dal corso S. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. Rev. Bra. Geriatr. Gerontol. 2009, v.12, n. 2, p 227 – 238.
7. Oliveira CR, Figueiredo AI, Schiavo A, Martins LA, Telles ME, Rodrigues GA, et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. Cien Saude Colet [periódico na internet] (2018/Set). [Citado em 04/10/2018].
8. Barboza NM, Floriano EM, Motter BL, Silva FC, Santos SMS. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. Rev. Bras. Geriat e Geront. 2014; 17(1): 87-98.
9. Hackney ME, Byers C, Butler G, Sweeney M, Rossbach L, Bozzorg A. Adapted Tango Improves Mobility, Motor–Cognitive Function, and Gait but Not Cognition in Older Adults in Independent Living. J Am Geriatr Soc. 2015; 63:2105–2113.
10. Rahal MA, Alonso AC, Andrusaitis FR, Rodrigues TS, Speciali DS, Greve JM, 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.
11. Silva AFG, Berbel AM. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. ABCS Health Sci. 2015; 40(1):16-21.
12. Serra MM, Alonso AC, Peterson M, Mochizuki L, Greve JMD, Garcez-leme LE. Balance and Muscle Strength in Elderly Women Who Dance Samba. PLoS ONE. 2016; 11(12): e0166105.
13. Gouvêa JAG, Antunes MD, Bortolozzi F, Marques AG, Bertolini SMMG. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. Rev Rene. 2017; 18(1):51-8.
14. Britten L, Addington C, Astill S. Dancing in time: Feasibility and acceptability of a contemporary dance programme to modify risk factors for falling in community dwelling older adults. BMC Geriatrics. 2017; 17:83.
15. Allen JL, Mckay JL, Sawers Andrew, Hackney ME, Ting LH. Increased neuromuscular consistency in gait and balance after partnered, dance-based rehabilitation in Parkinson’s disease. J Neurophysiol. 2017; 118: 363–373.
16. Borges EGS, Vale RGS, Pernambuco CS, Cader AS, Sá SPC, Pinto FM, et al. Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. Rev Bras Enferm. 2018; 71(Suppl 5):2302-2309.
17. Pinheiro MC, Broch D, Gasparin VA. Capacidade funcional entre idosos ativos: um estudo comparativo. Rev. Bras. Nutr. Esp. 2018; 12(74):766-775.
18. Sohn J, Park SH, Kim S. Effects of DanceSport on walking balance and standing balance among the elderly. Technol Health Care. 2018; 26(Suppl 1):481-490.
19. Kim S, Park H, Min B, So W. Effects of a Korean Traditional Dance Program on Health-related

- Fitness and Blood Lipid Profiles in Korean Elderly Females. *Iran J Public Health*. 2018; 47, (1): 127-129.
20. Douka, S; Zilidou, VI; Lilou, O; Manou, V. Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. *Front. Aging Neurosci*. 2019; 11:75.
  21. Pei –An, Yu; WEI-WSIU, H; Wei-Bin, H; Liang-Tseng, T; Zin-Rong, L, Wun-Ger, S; et al. The effects of high impact exercise intervention on bone mineral density, physical fitness, and quality of life in postmenopause women with osteopenia. *Medicine*. 2019; 98:11.
  22. Ji Yu, Im; Hyun, SB; Dae, Y. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019; 16: 4196.
  23. Vaccaro, MG; Izzo, G; 2 Ilacqua, A; Migliaccio, S; Baldari, C; Guidetti, L; et al. Characterization of the Effects of a Six-Month Dancing as Approach for Successful Aging. *International Journal of Endocrinology*. 2019; 7 pages.
  24. Gallo, LH; Rodrigues, EV; Filho, JM; Silva, JB, Harris-Love, MO; Gomes, ARS. Effects of virtual dance exercise on skeletal muscle architecture and function of community dwelling older women. *J Musculoskelet Neuronal Interact*. 2019; 19 (1): 50-61.
  25. Rawson, KS; McNeely, ME; Duncan, RP; Pickett, KA; 3,4, Perlmutter, JS; Earhart, GM. Exercise and Parkinson disease: Comparing tango, treadmill and stretching. *J Neurol Phys Ther*. 2019; 43(1): 26–32.
  26. Douka S, Zilidou VI, Lilou O, Tsolaki M. Greek Traditional Dances: A Way to Support Intellectual, Psychological, and Motor Functions in Senior Citizens at Risk of Neurodegeneration. *Front. Aging Neurosci*. 2019; 11:6.
  27. Tolocka, RE; Leme, LCG; Zanuzo, LML. Atividades de dança, marcha e equilíbrio de idosos com patologias que interferem nestas habilidades motoras. *Pensar a Prática*, 2011; 14(3): 111.
  28. Benetti, FA. A dança sênior como recurso terapêutico para idosos. *ABCS Health Sci*. 2015; 40(1): 4-5.
  29. Oliveira LC, Pivoto EA, Vianna PCP. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiátric*. 2009; 16 (3): 101–104.
  30. Tavares, GMS; Müller, DVK; Fão, RN; Manfredini, V; Piccoli, J. Análise da força de preensão palmar e ocorrência de quedas em idosas. *Rev. bras. Ci. e Mov*. 2016; 24(3):19-25.

## Anexos

**Figura 1.** Fluxograma.



**Fonte:** elaborado pelas autoras

**Quadro 1 - Síntese dos artigos selecionados após os critérios de inclusão.**

AUTOR	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Barboza <i>et al</i> (2014)	Verificar a efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis nos desfechos “equilíbrio”, “flexibilidade” e “agilidade”.	22 participantes (GC=11, GD=11). Intervenção: dança, 60 min/sessão, 2x/semana. Avaliação: Escala de Berg, Timed Up and Go test e flexibilidade pelo Banco de Wells (janela aberta e fechada).	O grupo de dança apresentou melhora do equilíbrio (p=0,04), flexibilidade (p=0,01) e agilidade (p=0,03) em relação ao GC. O GC apresentou melhora nos níveis de flexibilidade (p=0,01).
Hackney <i>et al</i> (2015)	Determinar a eficácia do tango adaptado para melhora da mobilidade, a função motora-cognitiva e marcha; para determinar se a experiência da dança foi associada com melhorias.	74 participantes (Tango=44, aulas de educação em saúde=10). Intervenção: Tango (20 sessões, 90min/sessão); aulas de educação em saúde (12 semanas). Avaliação: FSST, escala de Berg, teste de caminhada de 6 minutos, velocidade da marcha, Tarefa Espacial de posição do Corpo (BPST) e avaliação cognitiva de Montreal.	O grupo de dança melhorou a mobilidade (P = 0,006), velocidade de marcha para trás e rápida (P <0,001) e função cognitivo-motora (P = 0,03). Os ganhos foram mantidos 3 meses após a intervenção.
Rahal <i>et al</i> (2015)	Determinar se o Tai Chi Chuan ou dança de salão promove um melhor desempenho em relação ao equilíbrio Postural, marcha e transferência postural entre idosos.	76 participantes (TCCG: 51, GD: 25). Intervenção: As atividades foram realizadas 3x/semana, 45 a 60 min/sessão. Testes: Testes de equilíbrio estático e dinâmico.	O TCCG no equilíbrio estático apresentou menor velocidade de oscilação em uma superfície firme e em superfície de espuma; no equilíbrio unilateral teve menor oscilação com os olhos abertos; no equilíbrio dinâmico apresentou maior velocidade de caminhada e menor tempo de transferência. O GD apresentou menor velocidade de oscilação com os olhos fechados no equilíbrio estático unilateral.
Silva <i>et al.</i> (2015)	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.	19 participantes. Intervenção: Dança sênior – em pé e sentada - (2x/semana, 1hora/ sessão, 3 meses). Testes: Escala de equilíbrio de Berg e Escala de Lawton para AVD's.	A Dança sênior trouxe melhora no equilíbrio (p=0,001) e nas AVD's (p=0,001).

Serra <i>et al.</i> (2016)	Avaliar o equilíbrio postural e a força muscular em mulheres participantes da "ala de Baianas" nos desfiles de carnaval.	110 participantes. Intervenção: Dois grupos: Grupo Baianas (dançam na "ala das baianas) e Grupo controle (mulheres que não dançam samba). Testes: Questionário de atividade física; Teste de força muscular isocinética; Avaliação do equilíbrio postural em plataforma de força.	O grupo Baianas mostrou menos deslocamento médio-lateral ( $p < 0,04$ ); e deslocamento ântero-posterior ( $p < 0,007$ ); maior amplitude de deslocamento médio-lateral ( $p < 0,001$ ); e deslocamento ântero-posterior ( $p < 0,001$ ); velocidade média aumentada ( $p < 0,01$ ); e área elíptica ( $p < 0,01$ ), melhor equilíbrio com olhos fechados.
Gouvêa <i>et al.</i> (2017)	Verificar os efeitos da dança sênior nos parâmetros motor e cognitivo e qualidade de vida de pessoas idosas.	20 participantes. Intervenção: Protocolo de dança sênior (5 estágios, 40 sessões, por 3 meses). Testes: Timed up and go, Escala de BERG (BBS) e WHO-QOL – BREF).	O grupo apresentou melhora no equilíbrio e agilidade: BBS ( $p < 0,001$ ) e timed up and go test ( $p < 0,05$ ). WHOQOL-BREF teve resultados significativo nos domínios ambiente físico e ambiental.
Britten <i>et al.</i> (2017)	Investigar a viabilidade e o impacto da dança contemporânea sobre fatores de risco físicos e psicossociais modificáveis para queda.	22 participantes. Intervenção: dança coreografada (90 min/sessão, 2x semana, 8 semanas). Testes: timed up and go e IPAG.	IPAG: Atividade física moderada e vigorosa foram significantes, tempo sentado reduziu. TUG: Redução estatisticamente significativamente ( $p < 0,005$ ); reduziu medo de cair.
Allen <i>et al.</i> (2017)	Examinar as mudanças na coordenação muscular após reabilitação baseada na dança em indivíduos com doença de Parkinson idiopática moderada.	6 participantes. Intervenção: 15 aulas, 1 hora e meia/sessão, por 3 semanas. Avaliação: teste de equilíbrio e marcha com EMG antes e após intervenção.	Houve melhora no equilíbrio, poucos efeitos na marcha e insignificante na velocidade da marcha.
Borges <i>et al.</i> (2018)	Avaliar o equilíbrio postural, a cognição e a autonomia funcional dos idosos com demência de uma ILP submetidos à dança de salão.	60 participantes (Grupo controle=30 e Grupo experimental=30). Intervenção: Ritmos variados (12 semanas, 50 min/sessão, 3x semana). Testes: protocolo de autonomia, mini exame mental, pedana estabilométrica e posturométrica.	O GE teve resultados significativos na autonomia funcional para as AVD's ( $p < 0,0001$ ) e no estado mental.
Pinheiro <i>et al.</i> (2018).	Analisar a capacidade funcional de idosos ativos participantes de grupos de danças tradicionais (CTG) e do centro de referência de assistência social (CRAS).	30 participantes (CTG=15 e CRAS=15). Intervenção: danças tradicionais (não especificado). Testes: 7 testes.	O grupo CTG apresentou melhor desempenho em relação ao CRAS. Apenas em um teste (teste de sentar e alcançar) o CRAS obteve resultado superior.
J Sohn <i>et al.</i> (2018)	Avalia os efeitos do Dancesport na marcha e estabilidade postural de idosos.	15 participantes. Intervenção: Vários ritmos (50 min/sessão, 3x semana, 15 semanas). Avaliação: equilíbrio estático e dinâmico.	Equilíbrio estático $p < 0,003$ e dinâmico ( $p < 0,001$ ) foram estatisticamente significativos.

Kim <i>et al.</i> (2018)	Examinar os efeitos do programa de dança tradicional coreana sobre a aptidão relacionada à saúde e perfis lipídicos em idosos do sexo feminino coreano.	13 participantes: (dança coreana= 7 e grupo controle= 6). Intervenção: 12 semanas, 1 hora e meia/sessão, 3x semana. Testes: Força de preensão palmar, sentar na cadeira, equilíbrio com os olhos fechados, sentar e alcançar.	O grupo dança obteve melhoras significativas nos testes de força de preensão palmar ( $p < 0.037$ ), sentar na cadeira ( $p < 0.001$ ) em relação ao grupo controle.
Douka <i>et al.</i> (2019)	Investigar o impacto de um programa de danças tradicionais da Grécia para idosos de 60 anos.	130 participantes. Intervenção: dança tradicional grega por 32 semanas, 2x/semana, 75/sessão. Testes: teste de aptidão de Fullerton, teste de equilíbrio estático, força de preensão manual, teste de salto vertical.	Grupo obteve melhora no teste de aptidão de Fullerton ( $p < 0.001$ ), teste de equilíbrio estático ( $p < 0.001$ ) e força de preensão palmar ( $p < 0.001$ ). Teste de salto não obteve aumento significativo.
Pei –Na yu <i>et al.</i> (2019)	Investigar o efeito da dança aeróbica em 24 semanas na densidade mineral óssea, aptidão física e QV relacionado à saúde de mulheres pós-menopausa com osteopenia.	80 participantes (Grupo controle= 40, Grupo dança=40). Intervenção: 24 semanas, 3x/semana, 60 min/sessão. Testes: teste de força muscular, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, salto e agilidade.	Não houve diferença entre os grupos em força muscular, equilíbrio, resistência, flexibilidade, potência e agilidade. A força de preensão foi significativa no grupo de dança.
Ji Yu Im <i>et al.</i> (2019)	Investigar os efeitos de um programa de exercícios combinados de 12 semanas sobre equilíbrio, flexibilidade, força e status hormonal em idosas coreanas.	25 participantes (GC=11, GE=14). Intervenção: dança por 60 minutos/sessão, 3x/semana, 12 semanas. Testes: teste de equilíbrio flexibilidade e força muscular.	Houve melhora no equilíbrio dinâmico ( $p=0.009$ ) e estático ( $p=0.010$ ), flexibilidade ( $p=0.040$ ) e força muscular ( $p=0.030$ ) no grupo de dança.
Vaccaro <i>et al.</i> (2019)	Investigar se um período social de 6 meses de prática de dança pode influenciar no desempenho físico, sexual e funções cognitivas específicas e/ou percepção subjetiva da memória em idosos dançarinos de nível intermediário.	25 participantes. Intervenção: dança, 4 dias/semana, por 6 meses, 2 horas/dia. Testes: Bateria de desempenho físico curto (SPPB), teste de sentar e levantar, TUG, teste de etapa de 2 minutos, força de preensão palmar e velocidade da marcha.	Velocidade da marcha ( $p < 0.05$ ), teste de sentar e levantar ( $p < 0.001$ ) e TUG ( $p < 0.05$ ) foram significativos. Não houve diferença no equilíbrio e na força.

Gallo <i>et al.</i> (2019)	Analisar os efeitos da dança virtual na arquitetura e função muscular esquelética em mulheres idosas residentes em comunidade.	42 participantes (GC=20, GE=22). Intervenção: dança em grupo com Xbox360°, por 40 minutos, 3x/semana, 12 semanas. Testes: circunferência de panturrilha, ADM de MMII, velocidade da marcha e força de preensão manual.	Não houve diferença na velocidade da marcha ( $p < 1.17$ ) e força de preensão palmar ( $p < 0.09$ ).
Rawson <i>et al.</i> (2019)	Avaliar o efeitos de três intervenções de exercícios na marcha e mobilidade de pessoas com doenças de Parkinson.	96 participantes (divididos em tango, caminhada na esteira e alongamento). Intervenção: 2x/semana, 12 semanas, 1 hora/sessão. Testes: Mini-BESTest, teste de caminhada de 6 minutos.	Não houve mudanças significativas na marcha e mobilidade no grupo de tango. A velocidade da marcha para frente e para trás foi melhor no grupo esteira; e a velocidade para trás e função motora foram melhores no grupo de alongamento.

**Fonte:** elaborada pelas autoras