UMA REVISÃO SOBRE A EFETIVIDADE DA DANÇA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM DOENÇA DE ALZHEIMER

Jorge Felipe do Lago Pereira dos Santos (BIC/Fundação Araucária/UEPG), Bruno Pedroso (Orientador), e-mail: prof.brunopedroso@gmail.com.

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação Física.

Ciências da Saúde - 4.00.00.00-1/ Saúde Coletiva - 4.06.00.00-9.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer, dança, qualidade de vida.

Resumo

A Doença de Alzheimer é uma das principais doenças neurodegenerativas, com indicidência crescente no país devido à transição demográfica e aumento da população idosa. Sabe-se que o exercício físico tem efeitos protetores e é benéfico como abordagem na doença. Contudo, a dança é uma modalidade pouco estudada como alternativa terapêutica. Desse modo, o objetivo do presente trabalho é realizar um estudo bibliográfico acerca das publicações, presentes em bases de dados de excelência, que associam o uso da dança para fins de melhoria da qualidade de vida de pessoas com a DA na contemporaneidade. Foi realizada uma revisão da literatura nas bases de dados Pubmed, Scielo e Scopus que, após triagem, resultou em 12 artigos de interesse para o tema. Os estudos encontrados avaliaram os efeitos da dança na qualidade de vida e aspectos funcionais e cognitivos dos indivíduos com doença de Alzheimer, apresentando resultados positivos. Ressalta-se que a dança reúne três elementos importantes que a tornam um possível meio de prevenção e tratamento da doença: a atividade cognitiva, física e interação social. Desse modo, avalia-se que a dança constitui uma medida nao-farmacológica relevante e que depende de mais estudos para que seja utilizada em maior proporção no contexto clínico.

Introdução

A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa que figura entre as principais causas de síndrome demencial. Adquire crescente relevância no cenário médico brasileiro, considerando que o país atravessa uma transição demográfica de grande escala. A síndrome demencial é comum nas populações idosas, e estudos em países desenvolvidos indicam prevalências de 1,5% nas populações de 65 anos, até cerca de 30% nas acima de 80 anos, com resultados semelhantes encontrados em estudos desenvolvidos no Brasil. Esta síndrome caracteriza-se por um déficit de memória associado à perda de pelo menos uma das demais funções cognitivas (funções executivas, gnosia, linguagem ou praxias), e podem manifestar-se outros sintomas, tais como apatia, agitação, perda de peso e insônia (CARAMELLI; BARBOSA, 2002)

Dados preliminares demonstram que o exercício físico regular é eficaz para neutralizar o processo patológico da DA e minimizar os efeitos do envelhecimento, pois aumenta a atividade sináptica por meio da liberação de fatores neurotróficos que ativam as vias de sinalização, estimulando assim a formação de sinapses, a

neurogênese e melhora da neuroplasticidade (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2000). Um exercício aeróbico que é pouco estudado como meio de tratamento de DA é a dança, a qual melhora a cognição, atenção, desempenho motor, memória, a função executiva e a qualidade de vida como um todo. Isso se deve à ativação dos gânglios de base e regiões do lobo frontal durante os movimentos da dança, melhorando assim, a memória de curto prazo e a execução de ações em pacientes com DA (EGGENBERGER et al., 2015).

Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho é realizar um estudo bibliográfico acerca das publicações, presentes em bases de dados de excelência, que associam o uso da dança para fins de melhoria da qualidade de vida de pessoas com a DA na contemporaneidade.

Materiais e Métodos

Para a consecução do referido objetivo, foi realizada inicialmente a identificação das publicações atinentes à aplicação de técnicas de dança na doença de Alzheimer, por meio da busca em três bases de dados: Scielo, Pubmed e Scopus. A busca foi realizada no decorrer do mês de novembro de 2016. Não houve delimitação de período de publicação ou idioma dos artigos. Os termos utilizados na pesquisa foram inseridos em inglês, “Alzheimer” AND “Dance”, e retornaram um total de 43 resultados relacionados ao tema (Scopus, 26; Pubmed, 14; Scielo, 1). Excluindo-se as redundâncias, obteve-se um total de 26 publicações.

Posteriormente, foi realizada uma triagem por meio da leitura dos artigos remanescentes, de forma a descartar os trabalhos em que a associação dos termos não tinha real relação com o assunto objeto de estudo do presente trabalho. Esta etapa resultou em 12 artigos considerados relevantes para os objetivos da pesquisa.

Resultados e Discussão

A partir do levantamento bibliográfico, destaca-se que as pesquisas na área das demências, como a Doença de Alzheimer, estiveram concentradas principalmente no tratamento farmacológico com foco no processo fisiopatológico e na causa dessas doenças (BEARD, 2011). Os medicamentos atualmente disponíveis são um pilar importante na terapêutica da DA. Entretanto, não são capazes de impedir o avanço da doença e trazem benefícios limitados às custas de efeitos colaterais importantes (BARNES et al., 2015).

Em relação às abordagens não-farmacológicas, algumas opções foram desenvolvidas e se estabeleceram como terapêutica para os sintomas comportamentais e cognitivos da doença, como a reabilitação neuropsicológica e a terapia de orientação à realidade. Contudo, são necessários estudos adicionais para explorar possíveis métodos como alternativas a serem usadas no tratamento não-farmacológico da doença (HOKKANEN et al., 2008).

Nesse contexto, é importante ressaltar as evidências que apontam um papel da atividade física como maneira de reduzir o risco de deterioração cognitiva em pessoas predispostas ao desenvolvimento da DA, além de seus efeitos nos aspectos comportamentais, como sintomas depressivos. Christofoletti et al. (2009) relatam o caso de uma paciente de 79 anos com diagnóstico de DA provável, em estágio grave da doença, que apresentou significativa melhora dos sintomas

depressivos após uma série de 36 sessões do protocolo de treinamento com atividade física.

Dayanim (2009) destaca que, apesar de os déficits cognitivos serem acompanhados de declínio da motricidade, esta se deteriora muito mais lentamente e pacientes com sintomas graves ainda são capazes de executar tarefas motoras como a dança, possibilitando intervenções com atividades físicas. Cita cinco estudos que demonstram efeitos cognitivos benéficos a longo prazo, com melhora variável nos diversos quesitos dos testes cognitivos aplicados. Foi realizado, então, um estudo com foco nos efeitos agudos da atividade física em pacientes em estágio avançado da DA, demonstrando melhora da afasia (distúrbio da linguagem) e agnosia (distúrbio no reconhecimento de objetos) após 20 minutos de treinamento.

Além da atividade física, entende-se que a interação social e a atividade intelectual são pontos importantes que devem ser explorados na prevenção do declínio cognitivo. Ademais, a música é um meio bastante explorado por seus efeitos positivos na área das neurociências. Desse modo, a terapia por meio da dança seria uma atividade relevante pela possibilidade de unir todos esses elementos (DEWEERDT, 2011).

Alguns estudos apontam para um melhor desempenho cognitivo em indivíduos que praticam a dança, incluindo nas fases prévias ao desenvolvimento da demência propriamente dita, agindo como um meio de aumentar a "reserva cognitiva" do paciente e retardando o aparecimento de sintomas da doença (MARCHANT, 2016).

Explorando outros resultados positivos além do aspecto cognitivo na DA, evidenciam-se melhoras comportamentais – menor agitação, restabelecimento das práticas de autocuidado, resultando ainda em uma melhora da comunicação, da resposta às diferentes experiências emocionais e afetivas, menor risco de quedas e maior empoderamento do paciente com Alzheimer (BEARD, 2011).

Adam et al. (2016) realizaram um estudo que aferiu a qualidade de vida em pacientes com declínio cognitivo leve a moderado (medido através do MEEM – mini exame do estado mental) utilizando um instrumento específico validado para a Doença de Alzheimer – o Quality of Life in Alzheimer's disease questionnaire (QOL-DA) –, em que 84 pacientes foram divididos em dois grupos, um dos quais receberia duas sessões semanais de dança. Enquanto no início da pesquisa, mais de 60% dos indivíduos foram classificados com baixa qualidade de vida, após seis meses de intervenção, mais de 80% deles apresentavam qualidade de vida classificada como alta, sendo que tal efeito não foi notado no grupo controle.

Conclusões

A partir do exposto, pode-se concluir que a dança é uma modalidade de atividade fisica bastante completa, reunindo em uma única intervenção diversos fatores benéficos aos indivíduos com perdas cognitivas, tanto nos estágios iniciais quanto nos mais avançados de Doença de Alzheimer, possibilitando a melhoria não apenas do desempenho intelectual, mas também dos aspectos físicos, sociais e psicológicos do indivíduo. Nesse contexto, avalia-se que a terapêutica por meio da dança apresenta grande potencial como medida não-farmacológica de prevenção e tratamento para essa doença, tendo em vista os resultados positivos encontrados na literatura. É necessário, ainda, que se estudem as distintas abordagens que podem ser executadas através da dança e as diferenças de resultados apresentados, bem

como realizar pesquisas em amostras maiores e com maior poder estatístico e força de evidência, além de comparações diretas com outras opções terapêuticas, visando definir as indicações para sua utilização em maior escala.

Agradecimentos

Os autores agradecem o apoio concedido pela Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná.

Referências

ABRISQUETA-GOMEZ, J. et al. A Longitudinal Study of a Neuropsychological Rehabilitation Program in Alzheimer`s Disease. **Arquivos de Neuropsiquiatria.** N 62(3-B). pag. 778-783. São Paulo. 2004.

ADAM, D.; RAMLI, A.; SHAHAR, S. Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of Life among the Cognitively Impaired Elderly. **Sultan Qaboos University Medical Journal**, v. 16, n. 1, p.47-53, 2016.

BARNES, D. E. et al. Preventing Loss of Independence through Exercise (PLIÉ): A Pilot Clinical Trial in Older Adults with Dementia. **Plos One**, v. 10, n. 2, p.1-19, 2015

BEARD, R. L. Art therapies and dementia care: A systematic review. **Dementia**, v. 11, n. 5, p.633-656, 2011.

CARAMELLI, P.; BARBOSA, M. T. Como diagnosticar as quatro causas mais frequentes de demência? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, N 24, Supl. 01. São Paulo. 2002.

CHRISTOFOLETTI, G. et al. Influencia de la actividad física en la enfermedad de Alzheimer: un caso clínico. **Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiologia**, v.12, n.2, pp. 96-100, 2009.

DAYANIM, S. The Acute Effects of a Specialized Movement Program on the Verbal Abilities of Patients With Late-Stage Dementia. **Alzheimer's Care Today**, v.10, n.2, pp. 93-98, 2009.

DEWEERDT, S. Activity is the best medicine. **Nature**, v. 474, S16-S17, 2011.

EGGENBERGER, P. et al. Multicomponent physical exercise with simultaneous cognitive training to enhance dual-task walking of older adults: A secondary analysis of a 6-month randomized controlled trial with I-year follow-up. **Clinical Interventions in Aging**, v. 10, p. 1711–1732, 2015.

MARCHANT, David William. Dancing with Disease: A Dancer's Reflections on Moving with People with Parkinson's and Memory Loss. **Frontiers In Neurology**, v. 7, p.1-4, 2016.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. D. B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev Bras Cienc e Mov**, v. 8, n. 4, p. 21–32, 2000.