

PRÁTICAS DA DANÇA COMO OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Maria Auxiliadora da Silva Santos
Jamile Matos Reis
Orientador: Dr. Tiago Coutinho
Co orientador Dra. Leilane Paixão

RESUMO

O envelhecer pode ser compreendido como o processo de alterações morfológicas que ocorrem no organismo do indivíduo e que são reguladas pelo ambiente externo. É um fenômeno natural que aumenta a vulnerabilidade e a fragilidade do sênior, considera-se que alguns danos à saúde também são ocasionados pelo estilo de vida que se leva. A dança trabalha a expressividade, a criatividade, a consciência do corpo em movimento, a memorização de sequências coreográficas, possibilita dançar com o outro e para o outro. Sendo assim, dançar traz benefícios biológico-funcional, motor, cognitivo, psicológico e sócio afetivo, podendo proporcionar aos idosos uma melhora na funcionalidade, dando segurança, bem-estar, equilíbrio, condicionamento físico, independência e autonomia. O presente estudo tem como objetivo descrever os benefícios da dança como recurso fisioterapêutico no tratamento de idosos. Trata-se de uma revisão bibliográfica visando à possibilidade de associar resultados de pesquisas já concluídas e obter discussões sobre assuntos relevantes para a sociedade. Foram realizados levantamentos bibliográficos junto aos bancos de dados: PUBMED, MEDLINE LILACS e SCIELO e busca ativa de referências bibliográficas dos artigos selecionados no período de abril a agosto de 2017. Os resultados dos artigos discutidos apontam os efeitos da dança como ferramenta na atenção à saúde do idoso, promovendo resultados efetivos, constatando ganhos significativos no equilíbrio, na flexibilidade, na capacidade aeróbica, com isso diminuindo o risco de queda, além de diversos benefícios motores e conseqüentemente o desempenho funcional. Concluiu-se que a dança beneficia de forma positiva não somente na parte motora dos idosos que praticam, mas também, na reintegração desse indivíduo a sociedade, na melhora da autoestima e aceitação do mesmo a nova fase da vida.

Palavras-chave: Dança. Atividade Física. Envelhecimento. Idosos. Qualidade de Vida. Funcionalidade.

1 INTRODUÇÃO

Para a palavra envelhecimento são encontrados diversos conceitos, desde o processo sociovital multifacetado ao longo de todo o curso da vida (LIMA et al., 2008; NERI, 2016). Até o processo complexo e composto pelas diferentes idades: cronológica, biológico, psicológico e social (SCHNEIDER e IGARAY, 2008). O envelhecer pode ser compreendido como o processo de alterações morfológicas que ocorrem no organismo do indivíduo e que são reguladas pelo ambiente externo. É um fenômeno natural que aumenta a vulnerabilidade e

a fragilidade do sênior, considera-se que alguns danos à saúde também são ocasionados pelo estilo de vida que se leva. O idoso tem maior dificuldade em manter seu organismo em plena homeostase, ocasionando alterações que associadas à idade, tornam-no mais susceptíveis ao aparecimento de patologias e disfunções (XAVIER; QUEIROZ, 2015).

De acordo com os dados apresentados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015), foi identificado um aumento significativo da população com mais de 60 anos para os próximos dez anos. Ainda em comparação com a Organização das Nações Unidas foi verificado que no ano de 2050 o número de idosos irá ultrapassar o de jovens (FECHINE; TROMPIERA, 2012).

O desempenho funcional consiste em atividades comuns realizadas pelas pessoas todos os dias. Ao envelhecer, o desempenho funcional do idoso fica prejudicado por conta das suas limitações (MACHADO, F.; MACHADO, A.; SOARES, 2013).

Para otimizar o processo de envelhecimento a atividade física vem sendo uma grande aliada, observando-se a diminuição de risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, reduz o estresse, a ansiedade, depressão, melhora força e equilíbrio. (FERREIRA; MARCIEL; COSTA; SILVA; MOREIRA, 2012)

A dança é considerada uma das artes mais antigas, abstrata e expressiva, onde o homem utilizava a oralidade para se comunicar, muito antes da escrita. Desse modo, permite o desenvolvimento global do ser humano (GÁRCIA; GLITZ, 2009). A prática da dança promove a melhora do controle motor, da respiração e da resistência cardiovascular. Proporcionando o fortalecimento do lado emocional, melhorando as relações pessoais (SOUZA, 2013).

A dança trabalha a expressividade, a criatividade, a consciência do corpo em movimento, a memorização de sequências coreográficas, possibilita dançar com o outro e para o outro. Sendo assim, dançar traz benefícios biológico-funcional, motor, cognitivo, psicológico e sócio afetivo, podendo proporcionar aos idosos uma melhora na funcionalidade, dando segurança, bem-estar, equilíbrio, condicionamento físico, independência e autonomia. Além disso, esta prática diminui os riscos de quedas, estimula a função, combate a inatividade, ajuda a reduzir a obesidade, melhora a mobilidade global, desenvolvimento motor, podendo retardar os efeitos deletérios do envelhecimento (SILVA; BURITI, 2012).

De acordo com o que foi descrito, o presente estudo tem como objetivo descrever os benefícios da dança como recurso fisioterapêutico no tratamento de idosos.

2 DESENVOLVIMENTO E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Para a realização deste estudo optou-se pela revisão bibliográfica visando à possibilidade de associar resultados de pesquisas já concluídas e obter discussões sobre assuntos relevantes para a sociedade. Foram realizados levantamentos bibliográficos junto aos bancos de dados: PUBMED, MEDLINE LILACS e SCIELO e busca ativa de referências bibliográficas dos artigos selecionados no período de abril a agosto de 2017. Foram utilizadas as palavras-chave: dança, atividade física, envelhecimento, idosos, qualidade de vida, e funcionalidade. Para obtenção dos artigos foram realizadas quatro etapas: 1º etapa: Dos artigos encontrados, selecionar apenas os que estivessem dentro do período 2007 a 2017; 2º etapa: Exclusão dos artigos repetidos; 3º etapa: Leitura dos resumos e exclusão dos artigos que não estavam dentro da temática proposta pela pesquisa; 4º etapa: Exclusão dos artigos que não estavam disponíveis em bases de dados, leitura na íntegra e escolha dos artigos que estavam no contexto da pesquisa.

Tabela 1 – Comparação entre Revisões Bibliográficas e Atualizações

Autor(es) e ano	Metodologia	Objetivos	Resultados
SILVA, 2007	25 idosos, sendo 16 homens e 9 mulheres, com os critérios residir no Lar dos Velinhos de Piracicaba, ter condições de responder a ficha de avaliação da saúde, frequentar as aulas de condicionamento físico, participar da quadrilha.	Expor a importância de programa de educação física para esta população e apresentar uma reflexão sobre dançar a partir da fala de idosos institucionalizados.	Além de trabalhar o condicionamento, com exercício de respiração, trabalha com o ritmo, a flexibilidade, a força, a leveza e principalmente com o sentimento, que na dança é o coração do bailarino. Pode-se notar sentimentos de alegria, emoção, liberdade, agilidade, amizade, tranquilidade, animação, suavidade, entre outros, na qual demonstrados pelos idosos em suas respostas.
BOCALINI; SANTOS e MIRANDA, 2007	37 mulheres selecionadas em dois grupos: sedentário idade de 65,2+- 4,5 anos e praticantes de dança de salão (D, n: 27) com média de idade 62,5 +- 5,7 anos.	Avaliar a prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas.	Indicam favorecimento dessa prática como uma importante estratégia para aprimorar a qualidade de vida e desenvolver a aptidão dos praticantes de dança de salão.
SILVA e BURITI, 2012	22 idosos divididos por gêneros, sendo 11 homens e 11 mulheres, com média de idade de	Avaliar a percepção subjetiva da qualidade de vida de idosos, de ambos os gêneros, e a influência de um	Pode-se dizer, então, que a dança traz benefícios físicos, psicológicos e sociais para os idosos. Verificou-se que a

	66,45+-5,17 anos.	programa de dança.	dança visa a desenvolver habilidades, ampliar a rede de relacionamentos dos idosos, melhorar sua qualidade de vida e proporcionar oportunidade de interação social, diversão e aprendizagem.
GUIMARÃES et al., 2012	Foi constituída por 195 indivíduos praticantes e não praticantes de dança em salões, com média de idade de 63,7+-9,6 anos. Foi utilizado um questionário autoaplicável.	O objetivo foi descobrir a influência da atividade física na percepção de qualidade de vida e finitude de indivíduos praticantes e não praticantes de atividade física e de dança da grande Florianópolis.	Os participantes de dança e atividade física tiveram a qualidade de vida e a percepção de finitude mais positiva quando comparado com os que não realizam atividade física. Os resultados evidenciam que a qualidade de vida dos participantes que realizam algum tipo de atividade é superior quando comparada a dos não praticantes.
BARBOSA et al. 2012	A pesquisa foi realizada com 65 idosos frequentadores do Centro de Convivência da Melhor Idade.	O objetivo foi apontar os fatores relevantes como a prática da atividade física com item predominante para manutenção da qualidade de vida dos idosos, bem como relatar os benefícios que a dança proporciona, uma vez que, a prática desta, torna a vida diária mais saudável.	O resultado desse estudo gira no sentido de que 59,50 dos idosos frequentadores do CCMI buscam praticar a dança como atividade física pelo fato de estar preocupado com o bem-estar do seu corpo, uma vez que antes de começarem a frequentar o centro viviam de forma sedentária, sem nenhuma perspectiva de vida e com inúmeras doenças.
TONON; DUIM e SANTOS, 2012	Participaram 7 mulheres com idade superior a 60 anos com histórico de quedas.	Analisar a efetividade da fisioterapia associada a dançaterapia na capacidade aeróbica e flexibilidade de mulheres idosas com histórico de quedas.	O protocolo proposto foi capaz de melhorar a capacidade aeróbica e a flexibilidade de idosas com históricos de quedas.
BARBOZA et al., 2014	Participaram 22 indivíduos divididos em dois grupos, grupo controle e grupo intervenção.	Verificar a efetividade da fisioterapia associada a dança em idosos saudáveis nos desfechos “equilíbrio”, “flexibilidade” e “agilidade”.	Observou-se que a fisioterapia aliada à dança proporcionou melhora significativa do equilíbrio na população estudada.
SILVA e BERBEL, 2015	Participaram 25 idosos com idades entre 65 e 85 anos de ambos os gêneros.	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e AVD’S no idoso.	Observa-se diminuição no risco de quedas avaliado antes e depois da prática de dança sênior por meio do resultado da escala de equilíbrio de Berg e por meio

			do resultado da escala de Lawton, um aumento da independência em relação ao antes e depois da prática de dança sênior, trouxe melhora do equilíbrio e melhor desempenho nas AVD'S.
CHAMMA; OLIVEIRA e BATISTA, 2015	Participaram 40 idosos divididos em quatro grupos, foi realizado uma avaliação de equilíbrio através dos testes escala de equilíbrio de Berg e POMA.	Avaliar o equilíbrio dos idosos entre 60 e 70 anos praticantes de dança e não praticantes de dança e idosos entre 71 e 85 anos.	Este estudo obteve resultados satisfatórios, mostrando diferenças estatísticas significantes, onde idosos dançantes alcançaram médias de pontuação bem acima dos não dançantes. Evidenciando então, que os idosos praticantes de dança obtiveram melhor resposta de equilíbrio postural quando comparados com o grupo que não pratica a mesma atividade.
MARBÁ; SILVA e GUIMARÃES, 2016	Abordagem quali-quantitativa descrita de campo, questionário de cinco questões, duas fechadas e três abertas. O público alvo foram 50 alunas de dança de 20 a 60 anos de idade.	Pesquisar de que maneira a dança pode contribuir para a promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida de seus praticantes.	De acordo com a pesquisa apresentada e os objetivos propostos podemos concluir que a Dança é uma atividade que proporciona benefícios em prol da saúde, porém o que teve mais relevância a perda de peso e melhoria de autoestima.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2018.

2 DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA

A dança além dos benefícios motores e funcionais traz ao idoso uma nova percepção sobre a sua posição na vida, pois estimula o desenvolvimento global proporcionando autonomia e independência (SILVA; BURITI, 2012).

Bocalini, Santos e Miranda (2007), realizaram um estudo com 37 mulheres dividido em dois grupos sendo um grupo de sedentário e o outro de praticantes da dança de salão foi ministrado aulas de dança de salão por 60 minutos no período de 12 semanas. Apresentaram nos resultados melhora da qualidade de vida e o desenvolvimento da aptidão nos idosos praticantes de dança de salão.

Silva e Buriti (2012), no seu estudo além de apresentar a melhora da qualidade de vida, identificaram que dança também traz benefícios físico, psicológicos e sociais para os idosos, proporcionando oportunidade de interação social. A metodologia utilizada consistiu

em aulas ministradas e desenvolvidas pela própria pesquisadora com ritmos variados e de intensidade leve a moderada entre os diversos ritmos dançados.

Barbosa et al. (2012) realizaram um questionário onde os resultados obtidos foram analisados de forma quantitativa as opiniões e informações foram traduzidas em números. Onde as perguntas eram a respeito de qual atividade física os idosos mais gostavam de praticar. Foi identificado que 71,40% dos entrevistados elegeram a dança como atividade mais prazerosa.

Sendo assim, ambos confirmaram que a dança promove interação social, ampliam as redes de relacionamento, melhora a qualidade de vida e o bem estar físico.

3 FISIOTERAPIA ASSOCIADA À DANÇA

A atividade física para o idoso promove melhora no desempenho das Atividades de Vida Diária, mobilidade articular, a dança associada à fisioterapia traz elementos complementares a partir de movimentos coreográficos que permite explorar e intensificar o equilíbrio (SILVA, 2007).

Silva (2007), em um estudo entrevistou 25 idosos, sendo 16 homens e 9 mulheres, com o objetivo de expor a importância de educação física e fazer uma reflexão sobre a dança. Nos resultados encontraram que a dança além de trabalhar o condicionamento com exercício de respiração, trabalha o ritmo, a força e a flexibilidade dos idosos.

Tonon, Duim e Santos (2012) em seus resultados também evidenciaram a melhora da flexibilidade, porém aliados a melhora da capacidade aeróbica.

Segundo Barboza et al. (2014), a fisioterapia aliada à dança pode trazer benefícios significativos, no que diz respeito à agilidade, flexibilidade e equilíbrio. Pois, as alterações que ocorrem no envelhecimento podem implicar na perda de equilíbrio. Em cada terapia os participantes trabalhavam com músicas que partiam do lento ao mais rápido, conseqüentemente os movimentos coreográficos, eram dos mais simples evoluindo para os mais elaborados.

4 DANÇA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE

Guimarães et al. (2012), utilizaram um questionário autoaplicável constituído por 195 indivíduos praticantes e não praticantes de dança com o objetivo de descobrir a influência da atividade física na qualidade de vida dos idosos. Tendo como resultado a percepção de finitude e qualidade de vida superior dos que praticam atividade física.

Marbá, Silva e Guimarães (2016), também utilizaram o protocolo de questionário, com o objetivo de identificar a contribuição da dança na promoção da saúde. Apresentando em seus resultados que a dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da saúde.

5 DANÇA E EQUILÍBRIO

Silva e Berbel (2015) fizeram uma amostra em seu estudo com 25 idosos, com o objetivo de avaliar o benefício da dança relacionada ao equilíbrio do idoso. Após realização das atividades, identificaram diminuição de risco de quedas avaliada por meio de escalas avaliativas. Chamma, Oliveira e Batista (2015), nos seus resultados evidenciaram resultados satisfatórios nos idosos que praticavam a dança, obtendo melhor resposta de equilíbrio postural.

Estudos apontam os efeitos da dança como ferramenta na atenção à saúde do idoso, promovendo resultados efetivos, constatando ganhos significativos no equilíbrio, na flexibilidade, na capacidade aeróbica, com isso diminuindo o risco de queda, além de diversos benefícios motores e conseqüentemente o desempenho funcional. Vale ressaltar, que contribui também para a ressocialização e promove interação dos idosos dentro da sua comunidade, diminuindo o índice de depressão, ansiedade dentre outras patologias psicológicas. Sendo assim, a dança associada à abordagem fisioterapêutica é considerada mais um elemento a ser utilizado durante os atendimentos como promoção a saúde visando melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida do idoso.

6 CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto nesse estudo que a dança beneficia de forma positiva não somente na parte motora dos idosos que praticam, mas também, na reintegração desse indivíduo a sociedade, na melhora da autoestima e aceitação do mesmo a nova fase da vida.

Espera-se que esse estudo contribua para outras pesquisas.

AGRADECIMENTOS

Ao nosso orientador Tiago Coutinho e nossa Co orientadora Dra. Leilane Paixão por todo o tempo que dedicou a nos ajudar durante o processo de realização desse trabalho. Agradecer também a Dra. Thais Nunes pela ajuda e apoio.

REFERÊNCIAS

- ABREU, S.S.E.; CALDAS, C.P. Velocidade de marcha, equilíbrio e idade: um estudo correlacional entre idosas praticantes e idosas não praticantes de um programa de execução terapêuticas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 4, p. 324-30, 2008.
- BARBOSA, M. R.; MARTINS, E. B.; RODRIGUES, L. G. A.; MOREIRA, L. R. Os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos do Centro de Convivência da Melhor Idade Maria Salvador Fais – CCMI no Município de Altamira- PA. **FIEP BULLETIN**, Pará, v. 82, 2012.
- BARBOZA, N. M.; FLORIANO, E. N.; MOTTER, B. L.; SILVA, F. C.; SANTOS, S. M. S. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 87-98. 2014.
- BECHARA, F. T.; SANTOS, S. M. S. Efetividade de um programa fisioterapêutico para treino de equilíbrio para idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, Londrina, v. 1, n. 1, p. 15-20, 2008.
- BEZERRA, R. M. A.; FONSECA, O. C.; DOURADO, S. B.; ALVES, A. B. C; CAMPELO, G. O. Funcionalidade e envelhecimento: utilização do index de Katz para avaliação de idosos institucionalizados. **Jornada de Fisioterapia da UFC**, Fortaleza, v. 2 n. 1 p.10, 2011.
- BOCALINI, D. S.; SANTOS, R. N.; MIRANDA, M. L. J. Efeitos da prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v.15, n.3, p. 23-29, 2007.
- CHAMMA, B. M.; OLIVEIRA, T. C. C.; BATISTA, F. S. Os Benefícios da dança na manutenção do equilíbrio postural em idosos. **Revista Científica Linkania Master**, São Paulo, v. X, n. X, p. XX, 2015.
- DAWALIB, N. W.; ANACLETO, G. M. C. ; WITTER, C. ; GOULART, R. M. M.; AQUINO, R. C. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudo de Psicologia**, Campinas, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERA, N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com os idosos com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, Fortaleza, v. 1, n. 7, p. 107-194, jan/mar. 2012.
- FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 513-8, 2013.
- GARCIA, J. L.; GLITZ, N. B.; CESTARO, P.; PAZ, S. L.; DIAS, T. S.; BRAZ, L.A influência da dança na qualidade de vida dos Idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 14, n 139, 2009.
- GUIMARÃES, A. C. A.; SCOTTI, A. V.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idosos praticantes e

não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 661-670, 2012.

JUNIOR, N. F. P.; SANTOS, S. M. A. Epidemiologia dos eventos queda em idoso: traçado histórico entre os anos de 2003 e 2012. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 19, n. 4, p. 994-1004, 2015.

LEBRÃO, M. L. Epidemiologia do envelhecimento. **Boletim o Instituto de Saúde**, n. 47, 2009.

MACHADO, F. N.; MACHADO, A. N.; SOARES, S. M. Comparação entre a capacidade e desempenho: um estudo sobre a funcionalidade de idosos dependentes. **Revista Latino-Am. Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 21, n. 6, p. 1325-9, Nov-Dez 2013.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Matriz**. Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G.S; GUIMARÃES, T. B.; Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Anguara, v. 9, n. 1, PUB 3, fevereiro 2016.

NASRI, F. Envelhecimento Populacional no Brasil. **Hospital Israelita Albert Einstein**, São Paulo, v. 6, n. 1, p.s4-s6, 2008.

SCHNEIDER, R. H.; IGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudo de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out-dez 2008.

SILVA, A. F. G.; BERBEL, A. M.O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde Health Sci**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 16-21, 2015.

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: Uma alternativa para exercício físico. **Cinergis**, Santa Catarina, v. 8, n. 1, p. 25-32, jan/jun 2007.

SILVA, G. B.; BURITI, M. A. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 117-192, 2012.

SILVA, M. C. Senhorita Hoje, Senhora Amanhã: Análise do Envelhecimento e da Dança como exercício físico. 5ª Mostra Acadêmica Unimep, Piracicaba, São Paulo, 23 a 25 de out. de 2007. **Anais 5ª Mostra Acadêmica Unimep**. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISI CA/monografia/A_danca_Q_V.pdf. Acesso em: 24 ago. 2017.

SOUZA J. C. L.; METZNER, A.C. Benefícios da Dança no Aspecto Social e Físico dos Idosos. **Revista FAFIBE On-Line**, ano VI, n.6, p. 8-13, 2013.

TONON, P. P.; DUIM, E. L.; SANTOS, S. M. S. Efetividade da fisioterapia associada a dançaterapia na melhora da capacidade aeróbia e flexibilidade de mulheres idosas com histórico de quedas. **Revista Saúde e pesquisa**, Rio de Janeiro, v.5, n. 3, p. 517-524, 2012.

XAVIER, J. M. V.; QUEIROZ, L. F. R. Alterações morfológicas e funcionais no processo de envelhecimento. **Anais CIEH**. Campina Grande, v. 2, n. 1, 2015.