



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Lays Danielly Lima Toledo de Melo

Sthefanne da Silva Costa

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade - GO

2024

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA**

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE
Revisão de Literatura

Lays Danielly Lima Toledo de Melo
Sthefanne da Silva Costa

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
União De Goyazes como requisito parcial
para obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade – GO
2024

Lays Danielly Lima Toledo de Melo
Sthefanne da Silva Costa

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao Centro Universitário União De Goyazes
como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Educação Física.

Prof. Orientador: Mestra Cátia Rodrigues dos Santos
Centro Universitário União de Goyazes

Prof. Interno: Especialista Anderson Félix de Araújo
Centro Universitário União de Goyazes

Prof. Externo: Especialista Luana Cristina Vieira Martins
Centro Universitário União de Goyazes

Trindade - GO

04/12/2024

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pela graça imensurável de nos permitir chegar até aqui. Sem Sua presença e Sua força, os nossos desafios ao longo dessa jornada seriam insuportáveis, mas com Ele ao nosso lado, superamos cada obstáculo com fé e determinação. Somos profundamente gratas por todas as bênçãos recebidas e por nos guiar nesta caminhada de aprendizado e crescimento.

Aos nossos familiares, nossa gratidão eterna. Vocês foram nossa base em todos os momentos, oferecendo amor, paciência, e apoio incondicional. Cada palavra de incentivo e cada gesto de carinho nos fortaleceram e nos deram a motivação necessária para seguir adiante, mesmo nos momentos mais difíceis.

Aos meus professores, nossos sinceros agradecimentos. Suas orientações, paciência e dedicação foram fundamentais para a construção deste trabalho e para o desenvolvimento do nosso conhecimento ao longo do curso. Cada aula, conselho e feedback nos ajudaram a crescer não apenas como estudantes, mas como pessoas. Agradecemos por compartilharem seu saber com tanta generosidade e compromisso.

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Lays Danielly Lima Toledo de Melo¹

Sthefanne da Silva Costa¹

Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO: A dança, enquanto forma de expressão artística e cultural, permite que os idosos vivenciem experiências significativas que vão além da simples prática de exercícios físicos. O objetivo foi expor os benefícios da dança na terceira idade. O método utilizado neste estudo foi o bibliográfico e exploratório, com base em uma revisão da literatura. Como resultado, temos que a dança, além de proporcionar ganhos físicos, como a melhoria da coordenação motora e do condicionamento, também fortalece o bem-estar mental e social, combatendo o isolamento social e o sedentarismo, ambos comuns entre idosos. Portanto, os estudos evidenciam que atividades como a dança não apenas auxiliam no condicionamento físico, mas também estimulam o bem-estar emocional e cognitivo, melhorando a autoestima e a integração social dos idosos. Por ser uma prática acessível e prazerosa, a dança motiva a adesão a uma rotina de exercícios, o que é essencial para a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento da saúde de forma global. É fundamental, no entanto, que essas atividades sejam acompanhadas por profissionais de Educação Física, que possam orientar corretamente os idosos, garantindo que as práticas sejam seguras e adequadas às suas limitações.

PALAVRA-CHAVE: Dança. Terceira idade. Saúde.

THE BENEFITS OF DANCING IN OLD AGE

ABSTRACT: Dance, as a form of artistic and cultural expression, allows the elderly to experience meaningful experiences that go beyond the simple practice of physical exercise. The objective was to expose the benefits of dance in old age. The method used in this study was bibliographic and exploratory, based on a literature review. As a result, we have found that dance, in addition to providing physical benefits, such as improved motor coordination and conditioning, also strengthens mental and social well-being, combating social isolation and sedentary lifestyle, both common among the elderly. Therefore, studies show that activities such as dance not only help with physical conditioning, but also stimulate emotional and cognitive well-being, improving the self-esteem and social integration of the elderly. Because it is an accessible and enjoyable practice, dance motivates adherence to an exercise routine, which is essential for preventing chronic diseases and strengthening overall health. It is essential, however, that these activities are supervised by Physical Education professionals who can correctly guide the elderly, ensuring that the practices are safe and appropriate to their limitations.

KEYWORD: Dance. Senior citizens. Health.

¹ Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário União de Goyazes.

² Orientadora: Professora Mestre do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário União de Goyazes

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tornou-se uma realidade crescente em diversas partes do mundo, incluindo o Brasil. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população brasileira de idosos, composta por pessoas com 60 anos ou mais, já supera os 14% do total e está em contínuo crescimento. Projeções indicam que, até 2060, esse número pode representar mais de 30% da população total, uma transformação significativa em termos demográficos (SILVA et al., 2012).

Este aumento expressivo do número de idosos demanda novas abordagens de políticas públicas, saúde e qualidade de vida, com foco especial na promoção de atividades físicas que permitam um envelhecimento mais saudável e ativo (MENDONÇA, 2023).

Para entender melhor os desafios desse crescimento, é necessário compreender a definição de idoso. De acordo com a legislação brasileira, através do Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003), a pessoa idosa é aquela que possui 60 anos ou mais. Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça que, além da idade cronológica, é importante considerar aspectos como a saúde física, mental e social, uma vez que o envelhecimento é um processo multidimensional. Nesse contexto, o conceito de envelhecimento ativo, promovido pela OMS, sugere que a promoção da saúde, a participação social e a segurança são pilares fundamentais para um envelhecimento com qualidade (KALACHE & SILVA, 2020).

Com o aumento da expectativa de vida, surgem desafios importantes para a promoção de bem-estar na terceira idade. As doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas osteoarticulares, são prevalentes entre os idosos e exigem cuidados contínuos (LIMA-COSTA, M. F., et al. (2018).

Além disso, fatores como a solidão, o isolamento social e a depressão têm sido apontados como problemas críticos para essa população. Estudos indicam que o isolamento social é um dos principais fatores que influenciam negativamente a saúde mental dos idosos (SILVA et al., 2012). Para enfrentar esses desafios, é essencial desenvolver estratégias de promoção de saúde que incluam atividades físicas e culturais adaptadas às necessidades dessa faixa etária.

A prática de atividades físicas tem sido amplamente recomendada por especialistas e pela literatura científica como uma ferramenta essencial para a promoção de saúde e qualidade de vida dos idosos. Segundo Shephard (2003), atividade física é definida como qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético acima do nível de repouso. Nos idosos, essa prática pode incluir atividades como caminhada, natação, hidroginástica, alongamento e, especialmente, a dança. A dança é vista como uma atividade física particularmente benéfica, pois integra não apenas o exercício físico, mas também a expressão cultural e emocional, proporcionando uma abordagem holística para o cuidado do idoso (MENDONÇA, 2023).

A dança proporciona múltiplos benefícios para a saúde física, mental e social dos idosos. Entre os benefícios físicos, destacam-se o aumento da força muscular, a melhora da flexibilidade, a coordenação motora e a prevenção de quedas, um problema comum entre os idosos. Além disso, a dança contribui para o fortalecimento do sistema cardiorrespiratório e a melhora do equilíbrio, fatores cruciais para a autonomia funcional nessa fase da vida (SILVA et al., 2012). No âmbito emocional, a dança tem mostrado ser eficaz na redução de sintomas de depressão e ansiedade, promovendo bem-estar psicológico e autoestima, além de ser uma excelente ferramenta para a socialização e o fortalecimento de vínculos interpessoais (MENDONÇA, 2023).

A dança, enquanto forma de expressão artística e cultural, permite que os idosos vivenciem experiências significativas que vão além da simples prática de exercícios físicos. Aquiles Mendonça (2023) aponta que a dança oferece uma oportunidade para que os idosos explorem suas habilidades criativas, melhorem sua capacidade cognitiva e criem um senso de pertencimento social. Isso é particularmente relevante em um cenário onde o envelhecimento é frequentemente associado à perda de capacidades e à desconexão com a sociedade. A dança, portanto, não só melhora a saúde física dos idosos, mas também reverte estigmas e promove uma integração social mais positiva.

O envelhecimento ativo e saudável está intimamente ligado à promoção de atividades físicas regulares, e a dança surge como uma das formas mais completas de atividade, integrando corpo e mente. A literatura científica destaca que, além de promover benefícios físicos e cognitivos, a dança ajuda a manter a mente ativa,

melhorando a memória e o raciocínio, o que é fundamental para a prevenção de doenças como o Alzheimer (CAVALCANTI, 2016). A prática da dança também contribui para a melhora das funções executivas e cognitivas, além de estimular a plasticidade cerebral, promovendo um envelhecimento cognitivo mais saudável (SILVA et al., 2012).

Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar os benefícios da dança na terceira idade, destacando seus impactos na saúde física, mental e emocional dos idosos e com base em estudos recentes, identificar estratégias para incentivar a prática dessa atividade em programas de saúde e bem-estar voltados para essa população.

METODOLOGIA

O método utilizado neste estudo foi o bibliográfico e exploratório, com base em uma revisão da literatura. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas em bases de dados virtuais confiáveis, como a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), MEDLINE, LILACS, Scielo, Google Scholar, Pubmed, além de repositórios de teses e monografias. Foram selecionados artigos publicados entre 2014 e 2024, em língua portuguesa.

Os descritores utilizados para a busca foram: *dança*, *saúde*, *idosos*, *terceira idade* e *atividades físicas*. Foram incluídos apenas artigos completos e disponíveis online, e excluídos aqueles que não correspondiam aos objetivos do estudo ou publicados antes de 2014.

A análise dos dados foi realizada através da triangulação, cruzando dados qualitativos e quantitativos. O foco foi compreender o impacto da dança na saúde física, mental e social dos idosos, correlacionando esses benefícios com a melhora na qualidade de vida. Essa abordagem visa garantir uma compreensão ampla dos efeitos da dança sobre o envelhecimento saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos resultados adquiridos através das pesquisas de revisão de literatura, foi escolhido como forma de representação o uso de tabela que foi exposta de acordo com as informações coletadas no percurso da pesquisa. A pesquisa buscou investigar os benefícios da dança na terceira idade, destacando seus impactos na saúde física, mental e emocional dos idosos.

Quadro 1: Resumos dos artigos

Estudos	Amostras e Objetivos	Características Metodológicas	Resultados
SILVA, K.M. et al. 2021	Dados coletados através de entrevista e observação com 17 idosas praticantes de dança circular em Rodas. Objetivo: Compreender o significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa em seu cotidiano.	Os dados foram analisados através do preceito de <i>Sthatsman</i> e <i>Strauss</i> ..	A dança circular aponta que os participantes apresentaram mentalmente, inclusão e acolhimento, favorecendo a união entre as pessoas idosas, sem que percam os traços individuais. Para dançar preciso estar engajado no movimento, e no está vivenciando..A dança circular expressa a vida, num espaço de trocas, de ludicidade, presença e em fortalecer laços entre os participantes.
MENDONÇA, A. M. E. 2023	Baseada em uma análise teórica de estudos existentes sobre o tema entre os anos de 2013 até 2023 apresentado resultado e discussões relacionados a 17 obras. O objetivo do estudo foi analisar a dança enquanto ferramenta para os aspectos sociais, físicos, motores e sua relação com a qualidade de vida em pessoas na terceira idade.	Metodologia baseada na revisão bibliográfica, analisando estudos prévios sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida de idosos..	Os resultados indicam que a dança oferece benefícios tanto físicos quanto emocionais, sendo vista como uma forma divertida de exercício que estimula tanto o corpo quanto a mente. Entre os benefícios listados estão a melhora da coordenação motora, o aumento da socialização e a redução de sintomas de ansiedade e depressão, comuns na terceira idade.
GASPAR, G. A. A. et al. 2017	Questionário estruturado. Foram entrevistados 30 alunos participantes do Projeto Social Saúde, Idoso, Bombeiros e Sociedade. Objetivo foi identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.	Trata-se de um trabalho do tipo quantitativo-descriptivo	Os resultados obtidos indicaram que 97% dos entrevistados concordam que a dança promove benefícios na terceira idade, e apenas 3% dos praticantes da dança afirmam que não obtiveram nenhuma melhoria e benefício correspondente a prática dessa atividade .A partir dos resultados obtidos, conclui-se que a dança está relacionada a melhoria na qualidade de vida, bem-estar social e físico dos idosos auxiliando nas atividades do cotidiano, causando motivação e autoestima consequentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade.

JUSTINO, E. S. S et al. 2019	Baseada em uma análise teórica de estudos existentes sobre o tema. Foram selecionados artigos publicados no período de 2009 a 2017 coletados no Brasil, entretanto, todos com tradução em português. O objetivo foi realizar uma revisão bibliográfica mostrando quais os benefícios que a dança pode trazer na qualidade de vida em idosos.	A pesquisa em questão trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória-descritiva da literatura, com abordagem qualitativa	Observou-se que todos os artigos analisaram a velhice ativa e a qualidade de vida. As alterações mais comuns foram diminuição da força muscular, da agilidade, da coordenação, vulnerabilidade a intercorrências patológicas e dificuldade na convivência social. Relacionando a dança a indivíduos da terceira idade os autores concordaram que a dança é uma atividade física que traz resistência aeróbica, manutenção da força muscular, desperta emoções positivas, superação de limites, prazer, socialização e autoestima.
SOEIRO, L. F. 2018	Revisão de literatura com buscas nas principais Plataformas digitais, com as seguintes palavras-chave: dança, dança e qualidade de vida e dança nas academias de ginástica, com publicações entre 2010 e 2018. O objetivo foi demonstrar o que a produção científica na área tem destacado sobre a dança e suas relações com a qualidade de vida para as pessoas que as praticam.	Revisão bibliográfica exploratória-descritiva da literatura, com abordagem qualitativa	baixa quantidade de trabalhos acerca da temática e que a dança é indissociável da melhoria da qualidade de vida de quem a pratica; que as academias de ginástica possuem um papel fundamental no fornecimento dos serviços prestados aos clientes, promovendo a sua satisfação e permanência nesses espaços e como instrumento de bem-estar social a dança é para todo e qualquer pessoa, não estando direcionada a um grupo específico.
Silva KM, Nitschke RG, Santos SMA. 2018	Realizou-se um levantamento dos artigos sobre a temática dança e envelhecimento publicados entre 2004 e 2016. objetivo conhecer os benefícios apresentados pelas publicações científicas a respeito da dança na terceira idade, publicados no período de 2004 a 2016.	O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo	A dança aparece como uma atividade física positivamente associada à melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos. Estudos de diferentes localidades e metodologias evidenciaram os benefícios da dança para os idosos nos aspectos físicos, sociais e emocionais.

Fonte: Elaborado pelos autores – 2024.

A discussão entre os estudos apresentados evidencia uma forte convergência nos benefícios da dança para o envelhecimento saudável, particularmente no que se refere à saúde física, mental e social dos idosos.

Mendonça (2023) destaca em seu trabalho a dança como uma ferramenta essencial para a promoção da qualidade de vida na terceira idade, enfatizando suas transformações físicas, psíquicas e sociais. Concordamos que a prática da dança oferece uma forma dinâmica e prazerosa de exercício, capaz de prevenir doenças crônicas, melhorar o condicionamento físico e proporcionar bem-estar. Além disso, a dança promove a socialização e reduz preconceitos relacionados ao envelhecimento. No entanto, é crucial o papel do profissional de Educação Física para orientar corretamente os idosos e garantir que os benefícios sejam otimizados, alinhados a uma alimentação balanceada e acompanhamento adequado. O que pode ser reforçado por Moraes et al. (2007, p. 78):

A relação entre o papel do exercício e da atividade física no tratamento da depressão se direciona para duas vertentes: a depressão promove redução da prática de atividades físicas; a atividade física pode ser um coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão. No entanto, são necessários mais estudos que utilizem grupo-controle, população homogênea, escalas e testes fidedignos, monitorização do exercício físico e novas ferramentas de mapeamento cerebral para confirmação desses achados. Tendo em vista os benefícios físicos e psicológicos provenientes da atividade física em geral e do exercício em especial, pode-se concluir que a sua prática por indivíduos idosos depressivos sem comorbidades é capaz de promover a prevenção e a redução dos sintomas depressivos.

O estudo de GASPAR, G. A. A. et al. (2017) destaca a dança como ferramenta transformadora para a qualidade de vida dos idosos. É uma perspectiva significativa, e está em concordância com o nosso objetivo, pois a prática regular de dança não só melhora a saúde física, prevenindo doenças e promovendo bem-estar, como também fortalece a sociabilidade e a autoestima. Esse impacto positivo reforça a importância de projetos sociais voltados para a terceira idade, mostrando que a dança contribui para um envelhecimento mais ativo e integrado na sociedade. Profissionais de Educação Física devem investir mais em pesquisas e práticas voltadas a esse público.

O trabalho de Justino, E. S. S et al (2019) ressalta a importância da dança como atividade física para a terceira idade, destacando seus benefícios físicos e psicológicos. A dança oferece uma forma divertida e adaptável de exercício que melhora o condicionamento físico, além de combater o isolamento social e o sedentarismo, ambos comuns entre idosos, como já abordados em outros trabalhos aqui analisados. Apesar de algumas resistências culturais, especialmente entre os

homens, o aumento da adesão à dança contribui para uma melhor qualidade de vida, prevenindo doenças e promovendo bem-estar físico e mental entre os idosos.

Ao comparar as pesquisas sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas, observa-se uma notável concordância entre os autores quanto aos efeitos positivos dessa atividade na saúde física, emocional e social dos idosos. Mendonça (2023) destaca que a dança melhora a força muscular, flexibilidade e equilíbrio, contribuindo para a autonomia física e reduzindo o risco de quedas. Gaspar et al. (2017) e Justino et al. (2019) reforçam esses benefícios, concordando que a dança é uma prática física que, além de fortalecer a saúde do corpo, auxilia na prevenção de doenças crônicas e no combate ao sedentarismo, aspectos comuns na terceira idade.

A publicação de Lauriane Ferreira Soeiro (2018) aborda a dança como um instrumento importante para a melhoria da qualidade de vida, destacando a atuação das academias de ginástica, nesse contexto. Embora o foco muitas vezes recaia sobre os idosos, o estudo amplia o entendimento ao considerar os benefícios da dança para pessoas de todas as idades. A dança, além de proporcionar ganhos físicos, como a melhoria da coordenação motora e do condicionamento, também fortalece o bem-estar mental e social. É o que reforça Rosa (2013, p.18):

A dança de salão é uma atividade aeróbica ampla e bastante diversificada. O grau de impacto nas estruturas musculares, ósseas e articulares e a intensidade do exercício variam de acordo com o ritmo e estilo a ser dançado. Em geral, a dança trabalha com elementos voltados para melhoria da aptidão física e do desenvolvimento psicomotor. Ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

Silva K.M, Nitschke R.G, Santos S.M.A. (2018) destacam a dança como uma atividade altamente benéfica para os idosos, promovendo melhorias no equilíbrio, flexibilidade, saúde mental e convívio social. A prática regular de dança não apenas reforça a saúde física, como também oferece uma abordagem terapêutica que estimula a autonomia e a alegria de viver na velhice. Consideramos essa perspectiva inovadora, ao integrar práticas afetivas na promoção da saúde, sendo fundamental oferecer programas de dança no Sistema Único de Saúde para a população idosa.

A integração através da dança, em grupos de idosos, foi o tema de SILVA, K.M. et al. (2021). Em seu trabalho ressalta a importância da Dança Circular (DC) como prática integrativa, acolhedora e promotora de saúde mental e social. A DC cria um espaço de pertencimento, diminuindo o isolamento social e fortalecendo a resiliência dos idosos, ao integrar corpo, mente e emoção. Concordamos com a abordagem dos autores, pois, ao proporcionar um ambiente de partilha e cuidado coletivo, essa prática oferece benefícios que vão além do físico, envolvendo aspectos emocionais e simbólicos, fundamentais para um envelhecimento ativo e saudável.

Todos os autores concordam que a prática da dança favorece o bem-estar emocional, promovendo sentimentos positivos, alívio do estresse, redução de sintomas depressivos e melhora na autoestima. Lelis et al. (2015) ressaltam que a dança ajuda a evitar a depressão e alivia preocupações, enquanto a socialização entre os idosos gera um ambiente de apoio mútuo e pertencimento. Esses benefícios são reforçados pelo estudo de SILVA, K.M. et al. (2021), que menciona a dança como uma atividade de impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, tornando-os mais felizes e com maior prazer de viver.

Há também um consenso quanto ao papel da dança na promoção da saúde física. Os estudos concordam que a dança é uma forma de exercício que melhora a condição cardiovascular, a mobilidade e o equilíbrio, prevenindo quedas e outras complicações relacionadas ao envelhecimento. Em particular, Mendonça (2023) corrobora esses achados ao observar que a dança melhora as capacidades motoras e reduz o risco de lesões, enquanto Lelis et al. (2015) identificam que a atividade física proporcionada pela dança aumenta a sensação de vitalidade entre os idosos.

No aspecto emocional, autores como Mendonça (2023) e Silva et al. (2021) ressaltam que a dança ajuda a combater a depressão, a ansiedade e o isolamento social, promovendo o bem-estar e a autoestima. Esse ponto é apoiado por Soeiro (2018), que salienta o papel da dança na integração social, oferecendo um ambiente de convívio e pertencimento. Todos concordam que a dança é uma atividade inclusiva, que fomenta a socialização e o acolhimento entre os idosos, criando um senso de comunidade que é fundamental para a saúde mental.

No entanto, algumas divergências aparecem nas metodologias e no enfoque de cada estudo. Por exemplo, enquanto Lelis et al. (2015) destacam mais o impacto psicológico e social, Justino, E. S. S et al (2019) focam principalmente nas melhorias físicas e na coordenação motora proporcionadas pela dança. SILVA, K.M. et al. (2021), por sua vez, incorporam uma abordagem holística, observando a dança não apenas como exercício físico, mas como uma prática que engaja o corpo e a mente dos idosos. Gaspar et al. (2017) trazem uma visão quantitativa, relatando que 97% dos participantes do projeto social “Saúde, Idoso, Bombeiros e Sociedade” percebem melhorias com a dança, enquanto Mendonça (2023) e Justino et al. (2019) utilizam revisões bibliográficas, analisando múltiplas obras que exploram qualitativamente os impactos da dança. Justino et al. (2019) ainda apontam que há resistências culturais, principalmente entre homens, o que indica uma barreira que não é mencionada por outros autores, como Soeiro (2018), que considera a dança acessível para todas as idades e sem restrições culturais.

Em suma, todos os estudos reconhecem a importância da dança para um envelhecimento saudável, mas divergem em alguns aspectos metodológicos e no enfoque específico dos benefícios. Isso contribui para uma visão multidimensional dos impactos da dança, que vão desde a saúde física até o fortalecimento de laços sociais e o bem-estar mental, criando um panorama abrangente sobre a relevância dessa prática para os idosos. Há um consenso entre todos os estudos quanto à importância do acompanhamento de um profissional de Educação Física, mas Silva et al. (2018) enfatizam o papel das academias de ginástica como espaços para a promoção de dança, enquanto Mendonça (2023) sugere que a dança pode ser promovida diretamente no Sistema Único de Saúde (SUS), ampliando seu alcance. Essas diferenças indicam que, apesar da concordância nos benefícios gerais, existem variações nas sugestões para implementação e expansão da dança entre idosos, refletindo uma diversidade de enfoques nos estudos apresentados.

CONCLUSÃO

A prática regular da dança traz inúmeros benefícios para a saúde física, mental e social de pessoas idosas, contribuindo significativamente para um envelhecimento ativo e saudável. Conforme apresentado, a dança não só melhora a

força muscular, flexibilidade e equilíbrio, reduzindo o risco de quedas, como também atua positivamente na saúde mental, diminuindo sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, promove a socialização e o fortalecimento dos vínculos, combatendo o isolamento social, um dos maiores desafios enfrentados na terceira idade.

Os estudos evidenciam que atividades como a dança não apenas auxiliam no condicionamento físico, mas também estimulam o bem-estar emocional e cognitivo, melhorando a autoestima e a integração social dos idosos. Por ser uma prática acessível e prazerosa, a dança motiva a adesão a uma rotina de exercícios, o que é essencial para a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento da saúde de forma global.

É fundamental, no entanto, que essas atividades sejam acompanhadas por profissionais de Educação Física, que possam orientar corretamente os idosos, garantindo que as práticas sejam seguras e adequadas às suas limitações, qualquer que seja o enfoque e a forma de abordagem. Dessa forma, a dança e outras atividades físicas, quando bem orientadas, tornam-se ferramentas valiosas na promoção de qualidade de vida e na manutenção da autonomia dos idosos, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e socialmente ativo.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTI, E. A. F. **Qualidade de vida e envelhecimento: o papel das atividades físicas e culturais**. São Paulo: Roca, 2016.

CHACON, A. P. V.; MEIJA, D. P. M. **Os benefícios da atividade física na terceira idade**. 2020. 13 p. Pós-graduação em Fisiologia do Exercício – Faculdade Centro Oeste Pinelle, Rio de Janeiro, 2020.

GASPAR, G. A.A, et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**. Fortaleza, 2017. Disponível em: <https://revista.unifametro.edu.br/index.php/RDA/article/view/151>

JUSTINO, E. S. S; ROCHA, E. S; SILVA, I. D; SOUZA, D. C. Os benefícios da dança na qualidade de vida em idosos. **CIEH**, Unifácisa, Paraíba, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53901>

KALACHE, A.; SILVA, S. R. T. **Envelhecimento e políticas públicas: perspectivas e desafios**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/>

LELIS, M. M. De A. et al.. **Envelhecimento saudável através da dança**. Anais IV CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2015. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/12343>

MENDONÇA, A. M. E. **Dança: enquanto ferramenta de qualidade de vida na terceira idade**. Repositório da PUC Goiás, 2023. Disponível em: <https://tede2.pucgoias.edu.br/>

MIRANDA, G.M; MENDES, A.C.G; SILVA, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. . **Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.19. n. 3, p. 507-519, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/?format=pdf&lang=pt>

MORAES, H.; et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Rev Psiquiatr Rio Gd Sul**, v. 29, n. 1, p. 70-9, 2007.

OLIVEIRA, S. O. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**. Hygeia 15 (31): 69 - 79, Junho, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/Hygeia153248614>

ROSA, G. J. **Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel-MG**. 2013.

SILVA, A.F.G. BERBEL, A, M. O benefício da dança Sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diária do idoso. **Rev. ABCS Health Sci**, v. 40, n. 1, p.16-21, 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/07/6014/698-article-text.pdf>

SILVA, K. M. et al. O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa. **Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. 24(3):e210076. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/FvPvgHYc4JqwRRK5vmYSRDd/#:~:text=A%20Dan%C3%A7a%20Circular%2C%20no%20imagin%C3%A1rio%20da%20pessoa%20idosa%2C%20potencializa%20o,isolamento%20social%20e%20pertencimento%20comunit%C3%A1rio.>

Silva K. M; Nitschke R. G; Santos S. M. A. A dança e o envelhecimento: Benefícios descritos na literatura. **Ciênc. cuid. saúde** ; 17(3): e39020, jul. -set. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1375063>

SILVA, M.V et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Rev. Enfermagem UFPE online**, v. 10, n. 1, p. 8-232, Recife, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10945>

SOEIRO, L. F. **A dança como instrumento de qualidade de vida**. 2018. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará. Castanhal PA, 2018. Disponível em: https://bdm.ufpa.br/jspui/bitstream/prefix/2079/1/TCC_DancaInstrumentoQualidade.pdf

ZANON, R. R. et al. Envelhecimento populacional e mudanças no padrão de consumo e na estrutura produtiva brasileira. **R. bras. Est. Pop.**, Rio de Janeiro, v. 30, Sup., p. S45-S67, 2013.