



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
FACULDADE DE DANÇA
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

MARIA DO ROSÁRIO DOS SANTOS PEREIRA

DANÇA, SAÚDE E ENVELHECIMENTO:
CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

BELÉM

2026

MARIA DO ROSÁRIO DOS SANTOS PEREIRA

**DANÇA, SAÚDE E ENVELHECIMENTO:
CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Dança da Universidade Federal do
Pará, como requisito parcial para obtenção de grau
de licenciatura em dança.

Orientador(a): Prof. Dra. Lane Viana Krejcová
Co-Orientador: Edson Eduardo Fragoso dos Santos

BELÉM

2026

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Universitária da ETDUFPA-Belém-PA**

P436d Pereira, Maria do Rosário dos Santos
 Dança, saúde e envelhecimento: contribuições para a qualidade
 de vida dos idosos / Maria do Rosário dos Santos Pereira. 2026.
 33 f.

 Orientador(a): Prof. Dra. Lane Viana Krejcová
 Co-Orientador: Edson Eduardo Fragoso dos Santos

 Trabalho de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Pará,
 Instituto de Ciências da Arte, Faculdade de Dança, Curso de
 Licenciatura em Dança, Belém, 2026.

 1. Dança para idosos. 2. Qualidade de vida. 3. Bem-estar. 4.
 Envelhecimento. I. Título.

CDD - 23. ed. 792.620846

Elaborado por Rosemarie de Almeida Costa – CRB-2/726



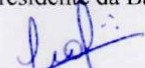
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
FACULDADE DE DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

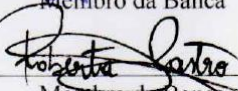
Aos dois dias do mês de fevereiro do ano de dois mil e vinte e seis, às dezessete horas, no Auditório Pavel Kejci – Clínica Vivem na Tv. Casto Branco, 1097, reuniu-se a Banca Examinadora constituída pelas docentes: Profa. Dra. Lane Viana Krejcová (Orientadora e Presidente da Sessão), Prof. Esp. Edson Eduardo Fragoso dos Santos (Co-Orientador - Membro Externo), Profa. MSc. Roberta Suellen Ferreira Castro (Membro Interno) e Prof. Esp. Leon Claudio Pinheiro Leal (Membro Externo), para proceder à avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado "**DANÇA, SAÚDE E ENVELHECIMENTO: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**", de autoria da aluna: Maria do Rosário dos Santos Pereira, matrícula: 201906040007, da turma: 2019, do Curso de Licenciatura em Dança. Iniciado os trabalhos, a Presidente da Sessão apresentou as normas de Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso e em seguida convidou a aluna para fazer a apresentação do trabalho. Após a exposição oral, a discente foi arguida pelos membros da banca, que atribuíram conceito EXCELENTE ao seu Trabalho de Conclusão de Curso, tendo sido assim APROVADA (aprovado/reprovado), conforme normas regulamentares. Nada mais havendo a tratar, eu, presidente(a) da banca, lavrei a presente ata que segue assinada por mim, pelos demais membros da banca examinadora do trabalho avaliado e pela aluna.



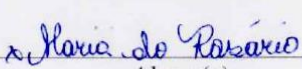
Presidente da Banca

x 

Membro da Banca

x 

Membro da Banca

x 

Aluno (a)

“A dança é a linguagem escondida da alma.”

Martha Graham

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos vão primeiramente para Deus, que me sustentou nos momentos difíceis que pensei em desistir do meu objetivo, ingressei no curso de Licenciatura em Dança em 2019, e menos de um ano depois veio a Pandemia de Covid-2019, e as aulas presenciais foram interrompidas imediatamente, com isso afetou diretamente a grade curricular da curso, esse acontecimento me desmotivou um pouco, tive que retornar para a minha cidade para reduzir os gastos, principalmente de aluguel, naquele momento não via mais um possível retorno para a faculdade, pois uma das consequências da pandemia para a minha família foi a crise financeira, mesmo assim seguir realizando as tarefas do curso de maneira online como foi proposto pela faculdade, até que em 2022 anunciaram o retorno gradual das aulas presenciais, e nesse momento Ele esteve presente novamente em possibilitar o meu retorno a sala de aula, então aproveitei a oportunidade mesmo em meio a tantas outras dificuldades a e fiz, então sou grata por isso.

Segundo, quero agradecer a minha Orientadora Prof. Dra. Lane Viana Krejcová por toda a sua ajuda e por me mostrar que seria possível a conclusão deste trabalho, seu olhar incrivelmente humano para seus orientandos nos fez perceber que somos capazes de alcançar o nosso objetivo de concluir esta graduação. Foi um prazer ser sua aluna nas disciplinas ao decorrer do curso e por fim, sua orientanda, com certeza é uma inspiração para mim no âmbito profissional. Meus agradecimentos também vão para o meu Co-orientador o Biomédico Edson Eduardo Fragoso dos Santos, que me auxiliou em cada passo da construção desse trabalho com paciência, empatia e dedicação, esteve presente nos momentos de dúvidas e incertezas, seu auxílio e sua co-orientação foram primordiais para a entrega desta pesquisa, seu profissionalismo é uma inspiração, por esses motivos sou imensamente grata.

Meu agradecimento especial também vai para a minha mãe, a Sra. Maria do Socorro Modesto dos Santos, que não mede esforços para me ajudar em tudo que for necessário para que eu possa alcançar minha formação acadêmica. Agradeço a minha avó, a Sra. Nair Modesto dos Santos que faz parte do meu processo acadêmico, e aguarda ansiosamente para a conclusão deste ciclo.

E por fim, minha infinita gratidão com todo o meu amor vai para a minha tia por quem também fui criada, mesmo sabendo que sua idade avançada não permitiria que estivesse aqui fisicamente para presenciar o momento de minha formatura, não mediu esforços para garantir que este momento pudesse ser realizado, me incentivou e me fez prometer que faria esse dia chegar, e então o dia está chegando minha tia, Auta Campos dos Reis (In Memoriam).

RESUMO

DANÇA, SAÚDE E ENVELHECIMENTO: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo investigar as contribuições da prática da dança para o bem-estar de pessoas idosas, com ênfase no envelhecimento ativo. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, foram considerados estudos publicados entre 2020 e 2025, extraídos das bases SciELO, LILACS e Scopus. Os resultados indicam que a dança atua como prática integradora, promovendo avanços nos aspectos físico, cognitivo, emocional e social que, em conjunto, favorecem a experiência de bem-estar na velhice. Entre os benefícios identificados, destacam-se o aperfeiçoamento do equilíbrio e da força muscular, o estímulo à memória e à atenção, a redução do isolamento social, o fortalecimento da autoestima e a promoção do sentimento de pertencimento. Modalidades como a Dança Sênior® e a dança de salão mostraram-se especialmente eficazes. Conclui-se que a dança se configura como recurso pedagógico, terapêutico e social de grande relevância para a promoção do bem-estar na velhice, capaz de subsidiar políticas públicas de saúde e cultura e contribuir para um envelhecimento saudável, autônomo e significativo.

Palavras-chave: Dança; Envelhecimento; Qualidade de Vida; Bem-estar; Idosos.

ABSTRACT

DANCE, HEALTH, AND AGING: CONTRIBUTIONS TO THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS

This undergraduate thesis aims to investigate the contributions of dance practice to the well-being of older adults, focusing on active aging. Through an integrative literature review, studies published between 2020 and 2025 were considered, retrieved from the SciELO, LILACS, and Scopus databases. The findings indicate that dance acts as an integrative practice, promoting advances in physical, cognitive, emotional, and social aspects that collectively favor the experience of well-being in old age. Among the identified benefits, improvements in balance and muscular strength, stimulation of memory and attention, reduction of social isolation, strengthening of self-esteem, and promotion of a sense of belonging stand out. Modalities such as Senior Dance® and ballroom dancing proved to be especially effective. It is concluded that dance constitutes a pedagogical, therapeutic, and social resource of great relevance for promoting well-being in old age, capable of supporting public health and cultural policies and contributing to healthy, autonomous, and meaningful aging.

Keywords: Dance; Older Adults; Quality of Life; Well-being; Active Aging; Gerontology.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BNCC: Base Nacional Comum Curricular

CIE/H: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

CNE/CP: Conselho Nacional de Educação / Câmara de Educação Superior

CONEDU: Congresso Nacional de Educação

ETDUFPA: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LDB: Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996)

LILACS: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

OMS: Organização Mundial da Saúde

RCNEI: Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil

SciELO: Scientific Electronic Library Online

Scopus: Base de dados bibliográfica da Elsevier

SUS: Sistema Único de Saúde

TCC: Trabalho de Conclusão de Curso

UBS: Unidade Básica de Saúde

UFPA: Universidade Federal do Pará

UFPE/CAV: Universidade Federal de Pernambuco / Centro Acadêmico de Vitória

UFSC: Universidade Federal de Santa Catarina

UFRJ: Universidade Federal do Rio de Janeiro

WHOQOL-BREF: World Health Organization Quality of Life - BREF

WHOQOL-OLD: World Health Organization Quality of Life - OLD

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Envelhecimento e bem-estar: dimensões de uma experiência complexa.....	12
2.2 A dança como prática integradora: corpo, expressão e vitalidade	13
2.3 O ensino da dança para pessoas idosa: abordagens pedagógicas sensíveis.....	14
2.4 A dança como direito e política pública.....	15
3. OBJETIVOS	16
3.1 Objetivo Geral	17
3.2 Objetivo Específico	17
4. METODOLOGIA.....	18
4.1 Tipo de estudo	18
4.2 Questão de pesquisa	18
4.3 Estratégias de busca e coleta de dados.....	18
4.4 Critério de inclusão e exclusão.....	18
4.5 Seleção dos estudos	19
4.6 Síntese e análise de dados.....	19
4.7 Limitações do estudo	19
5. RESULTADOS	20
6. DISCUSSÃO	22
6.1 A produção científica sobre a dança e bem-estar na velhice(2020-2025).....	22
6.2 Bem-estar e experiência sensível: o que a dança desperta no corpo que envelhece.....	22
6.3 Os benefícios da dança para o bem-estar: dimensões física, cognitiva e social.....	24
6.4 Dança, autonomia e envelhecimento ativo: caminhos para o bem-estar integral.....	25
6.5 O profissional de dança e as políticas públicas: desafios para a promoção do bem-estar.....	25
6.6 Desafios estruturais e a realidade da pessoa idosa no Brasil.....	26
6.7 Limitações dos estudos e horizontes para a pesquisa em dança.....	27
7. CONCLUSÃO.....	28
8. REFERÊNCIAS	29

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas em diferentes países, incluindo o Brasil, configurando-se como um dos principais fenômenos demográficos contemporâneos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a população com 60 anos ou mais tem apresentado crescimento significativo, o que gera novas demandas sociais, culturais e de saúde voltadas para esse grupo etário (IBGE, 2022). Este cenário convoca a sociedade, o poder público e a academia a repensarem suas estruturas e a criarem estratégias que garantam não apenas a longevidade, mas uma existência com significado, dignidade e vitalidade.

Nesse contexto, torna-se fundamental discutir estratégias que contribuam para a promoção do bem-estar da população idosa. O conceito de bem-estar, conforme desenvolvido por Diener (1984) e Ryff (1989), refere-se à avaliação que as pessoas fazem de suas vidas, incluindo julgamentos cognitivos sobre satisfação e reações afetivas frente às experiências vividas. Diferentemente da qualidade de vida, conceito mais amplo que envolve condições objetivas e multidimensionais, o bem-estar diz respeito à experiência subjetiva do indivíduo, à maneira como ele se sente em relação a si mesmo, aos outros e ao mundo ao seu redor. É, portanto, um conceito que privilegia a vivência interna, os afetos, as emoções e a sensação de realização pessoal.

No campo das práticas corporais e artísticas, a dança tem sido reconhecida como uma atividade particularmente potente para a promoção desse bem-estar subjetivo. Estudos desenvolvidos nas últimas décadas indicam que a prática regular da dança pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio, da memória e da socialização entre pessoas idosas, favorecendo processos de envelhecimento ativo e saudável (Kattenstroth e colaboradores, 2013; Hackney; Earhart, 2010). Mais do que uma atividade física, a dança mobiliza o ser em sua totalidade, integrando corpo, emoção, cognição e expressão.

Além dos aspectos relacionados à saúde física, a dança também se configura como uma forma de expressão artística e cultural que permite a experimentação sensível do corpo e do movimento. Para Laban (1978), um dos principais teóricos da dança no século XX, o movimento é a manifestação visível da vida interior, e a dança é uma linguagem corporal carregada de significado e intencionalidade. Para indivíduos idosos, essa prática pode favorecer o fortalecimento da autoestima, da identidade e da participação social, elementos fundamentais para a construção de uma experiência de envelhecimento mais ativa e significativa (Marques, 2010, 2018). A dança, nessa perspectiva, não é apenas uma técnica a ser executada, mas um espaço de descoberta, criação e ressignificação da própria história.

É preciso compreender, ainda, que o corpo que envelhece carrega consigo memórias, afetos e saberes. Quando uma pessoa idosa dança, ela não está apenas movimentando estruturas musculares e articulares; ela está colocando seu corpo em diálogo com o mundo, revisitando sua trajetória, expressando suas emoções e estabelecendo novas conexões consigo mesma e com o outro. Essa dimensão sensível e expressiva da dança é o que a diferencia de outras práticas corporais e a torna um recurso tão valioso no contexto do envelhecimento.

Diante disto, meu interesse pelo tema antecede minha entrada na graduação. Fui criada por minha tia, já idosa, que aos 80 anos ofereceu suporte fundamental para que minha mãe pudesse retomar e conciliar sua vida profissional mesmo sendo mãe solo. Essa convivência despertou em mim uma sensibilidade natural e um afeto genuíno pela terceira idade. Mais tarde, os relatos de minha mãe sobre seu estágio em uma casa de repouso no bairro do Guamá, em Belém, durante sua formação em técnico de enfermagem, reforçaram meu desejo de atuar junto a essa população, não apenas sob a ótica do cuidado paliativo, mas valorizando suas potencialidades e reconhecendo suas capacidades criativas e expressivas.

Ao longo da graduação em Licenciatura em Dança na Universidade Federal do Pará, esse desejo encontrou forma acadêmica. Disciplinas como Ciência da Motricidade Humana, Psicologia Aplicada à Dança e Fisiologia Aplicada à Dança reforçaram, com base científica, a importância da prática corporal para todos os tipos de corpos, destacando os benefícios que a dança proporciona para o bem-estar da pessoa idosa. Aprendi que o movimento organizado, quando proposto de forma sensível e contextualizada, pode ser um poderoso instrumento de cuidado, expressão e transformação.

Dessa forma, o presente estudo busca discutir as contribuições da dança para o bem-estar de pessoas idosas, analisando produções acadêmicas que abordam a relação entre práticas de dança, envelhecimento e promoção de experiências subjetivas positivas. A pesquisa é norteada pela seguinte questão: de que maneira a dança pode favorecer o bem-estar e um envelhecimento ativo e cognitivamente estimulante na população idosa? Para respondê-la, empreendeu-se uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2020 e 2025, buscando identificar os principais benefícios reportados, as modalidades mais estudadas e as lacunas que ainda persistem nesse campo do conhecimento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento e bem-estar: dimensões de uma experiência complexa

O conceito de bem-estar tem sido amplamente discutido nas áreas da psicologia, da saúde e das ciências sociais, assumindo diferentes contornos conforme o campo disciplinar que o aborda. Diener (1984), um dos pioneiros nos estudos sobre bem-estar subjetivo, define-o como a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas, incluindo tanto julgamentos cognitivos (satisfação com a vida) quanto reações afetivas (emoções agradáveis e desagradáveis). Trata-se, portanto, de um conceito que privilegia a perspectiva do próprio sujeito sobre sua existência.

Ryff (1989) amplia essa compreensão ao propor um modelo multidimensional de bem-estar psicológico, que engloba seis dimensões fundamentais: autoaceitação, relações positivas com outras pessoas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal. Para a autora, o bem-estar não se reduz à felicidade imediata ou à ausência de sofrimento, mas envolve a capacidade do indivíduo de realizar seu potencial, enfrentar desafios e encontrar significado em sua trajetória.

No contexto do envelhecimento, o bem-estar assume contornos específicos. Diferentemente de outras fases da vida, a velhice traz consigo perdas inevitáveis — de entes queridos, de capacidades físicas, de papéis sociais —, mas também pode ser um período de ganhos em sabedoria, serenidade e profundidade existencial. Nesse sentido, o bem-estar na velhice não depende apenas de condições objetivas de saúde ou renda, mas da capacidade do sujeito de ressignificar suas experiências, manter vínculos afetivos e encontrar sentido em suas atividades cotidianas.

Veras (2009) argumenta que o envelhecimento populacional contemporâneo exige novas respostas do poder público e da sociedade, não bastando garantir a sobrevivência, mas sim assegurar que os anos adicionais sejam vividos com dignidade e significado. O autor destaca a importância de políticas e programas que promovam a autonomia, a participação social e o bem-estar subjetivo da população idosa.

O conceito de "envelhecimento ativo", introduzido pela Organização Mundial da Saúde, alinha-se a essa perspectiva ao definir o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (WHO, 2015). Embora o termo "qualidade de vida" apareça na definição, o envelhecimento ativo enfatiza fundamentalmente a experiência do sujeito em manter-se engajado, participativo e realizado.

Alguns estudos recentes têm demonstrado que fatores modificáveis, como a prática regular de atividades físicas e artísticas, exercem influência significativa sobre a percepção de

bem-estar em pessoas idosas (Hewston e colaboradores, 2021). A dança, nesse contexto, apresenta-se como prática particularmente potente, pois combina estímulos motores, cognitivos, afetivos e sociais de maneira integrada.

2.2 A dança como prática integradora: corpo, expressão e vitalidade

A dança constitui-se como prática multimodal que integra movimento, ritmo, expressão e sociabilidade, configurando-se como recurso de grande potência para a promoção do bem-estar na terceira idade. Ao combinar estímulos motores, sensoriais, cognitivos e afetivos, a dança favorece a manutenção da vitalidade, a resignificação da identidade e o fortalecimento de vínculos sociais (Koch e colaboradores, 2019). Diferentemente de outras atividades físicas que podem ser executadas de forma mecânica, a dança convoca o sujeito a estar presente de corpo e alma, integrando razão e emoção em cada gesto.

Do ponto de vista motor e funcional, a prática regular de dança mobiliza sistemas posturais, equilíbrio e coordenação, além de demandar força funcional e resistência cardiorrespiratória. As variações rítmicas e as mudanças de direção exigem ajustes contínuos do centro de massa e refinamento proprioceptivo, traduzindo-se em ganhos relevantes para a prevenção de quedas e para a autonomia nas atividades diárias (Hewston e colaboradores, 2021). A cada passo, a cada giro, o corpo aprende a responder com mais precisão e segurança aos desafios do ambiente.

No plano cognitivo, aprender sequências coreográficas implica atenção sustentada, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva. Alguns estudos apontam efeitos positivos da dança sobre memória, atenção e funções executivas em idosos, sugerindo que a prática atua como treino cognitivo multimodal que favorece a neuroplasticidade (Hewston e colaboradores, 2021; Huang e colaboradores, 2023). Diamond (2013), uma das principais pesquisadoras no campo das funções executivas, destaca que o controle inibitório, a memória operacional e a flexibilidade cognitiva são fundamentais para a autonomia do idoso. A dança, ao exigir memorização de sequências, atenção seletiva para seguir o professor e a música, e adaptação constante a novos ritmos e passos, atua diretamente sobre essas funções, exercitando o cérebro de forma lúdica e prazerosa.

Os efeitos psicossociais são igualmente significativos. A participação em grupos de dança promove interação social, sentimento de pertencimento e trocas afetivas, fatores que reduzem o isolamento tão comum na velhice. A dimensão expressiva da dança possibilita ainda a elaboração simbólica de experiências de vida, com meta-análises indicando redução de sintomas depressivos e melhora no bem-estar psicológico (Koch e colaboradores, 2019).

Quando uma pessoa idosa dança, ela não está apenas se exercitando; está comunicando algo de si, compartilhando sua história, suas alegrias e suas dores por meio do movimento.

A adaptabilidade da dança é central para contextos de fragilidade, com protocolos moduláveis em intensidade e complexidade. Em populações com condições neurológicas crônicas, como na doença de Parkinson, pesquisas recentes mostram que a dança brasileira é percebida pelos participantes como promotora de melhorias nos aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais de seu bem-estar (Delabary e colaboradores, 2024; Hewston e colaboradores, 2021). A possibilidade de dançar sentado, com apoio ou em ritmo mais lento permite que mesmo aqueles com limitações mais severas possam experimentar os benefícios da prática.

No Brasil, o reconhecimento da dança como ferramenta de cuidado e inclusão está alinhado a políticas públicas específicas. A Portaria nº 849/2017 do Ministério da Saúde incorporou a biodança e a dança circular às Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do Sistema Único de Saúde, representando um avanço importante, ainda que insuficiente, no reconhecimento institucional dessas práticas.

2.3 O ensino da dança para pessoas idosas: abordagens pedagógicas sensíveis

Ensinar dança para pessoas idosas exige uma abordagem pedagógica sensível e centrada na pessoa, que reconheça as características físicas, cognitivas e emocionais desse público e valorize o ritmo individual de aprendizagem. Não se trata apenas de adaptar metodologias pensadas originalmente para jovens, mas de elaborar estratégias que respeitem limitações e, simultaneamente, priorizem a experiência vivida, a expressão corporal e a promoção do bem-estar (Freitas; Araújo, 2021; Hewston e colaboradores, 2021).

A estruturação das aulas deve privilegiar a progressão gradual, iniciando por movimentos simples e evoluindo para combinações mais complexas à medida que o grupo ganha confiança e familiaridade com a prática. A repetição, longe de ser monótona, favorece a fixação dos gestos e o fortalecimento da confiança; explicações claras e demonstrações realizadas sob diferentes ângulos facilitam a compreensão e a apropriação dos movimentos. A escolha do repertório musical é elemento pedagógico central: músicas ligadas à memória afetiva dos participantes aumentam significativamente o engajamento e favorecem a expressão corporal, funcionando como ponte entre passado e presente (Cuddy; Duffin, 2005).

No espaço de ensino, o professor atua como mediador e facilitador, criando um ambiente acolhedor e inclusivo, livre de competição, em que o prazer do movimento e a expressão pessoal são valorizados acima da perfeição técnica. A sensibilidade pedagógica é

indispensável para adaptar exercícios às condições físicas dos alunos, prevenir lesões e garantir participação segura; o docente deve estimular autoconfiança, autonomia e o reconhecimento do corpo como espaço de memória e identidade (Antune, 2018; Koch e colaboradores, 2019). Não se trata de formar bailarinos, mas de oferecer a cada pessoa a oportunidade de redescobrir seu corpo e suas possibilidades expressivas.

Momentos de diálogo durante as aulas permitem que os idosos compartilhem conquistas e dificuldades, fortalecendo vínculos afetivos e a confiança entre professor e alunos. Essas trocas ampliam o sentido da dança como prática integradora, que promove não apenas benefícios físicos e cognitivos, mas também experiências profundas de pertencimento e acolhimento (Hewston e colaboradores, 2021). A palavra dita, o relato compartilhado, o riso que brota de uma lembrança despertada por um movimento — tudo isso integra a experiência da dança e a torna única.

A abordagem do professor é determinante para a adesão e permanência dos alunos. Uma metodologia flexível, que preveja variações imediatas (versão sentada, com apoio, ritmo reduzido) e ofereça alternativas diante de situações de fadiga ou limitação, favorece o envolvimento contínuo. Considerar o contexto cultural de cada participante, por exemplo selecionando músicas que marcaram sua juventude, evoca lembranças positivas e contribui para o bem-estar. Reservar um momento de conversa ao final da aula para que os participantes expressem sentimentos e sugestões é essencial para o sentimento de pertencimento ao grupo e para o aprimoramento constante da prática pedagógica.

2.4 A dança como direito e política pública

A discussão sobre dança e envelhecimento extrapola o âmbito artístico e pedagógico e configura-se como questão de direitos e de saúde pública. No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003, alterado pela Lei nº 14.423/2022) assegura o acesso das pessoas idosas a atividades culturais, esportivas e de lazer adaptadas, oferecendo fundamento jurídico sólido para a inclusão da dança em políticas intersetoriais voltadas ao envelhecimento ativo (Brasil, 2003, 2022). O direito à cultura, ao lazer e à prática corporal é, portanto, legalmente garantido, ainda que sua efetivação na prática cotidiana esteja longe do ideal.

Para que essa inclusão seja efetiva, é necessário considerar o perfil sociodemográfico e as condições de vida das pessoas idosas, em especial aquelas residentes em instituições de longa permanência. A elevada idade média, a predominância do sexo feminino, a alta prevalência de multimorbidade e a dependência do Sistema Único de Saúde exigem programas adaptados, com supervisão qualificada e articulação entre saúde, assistência social e cultura (IBGE, 2018;

WHO, 2015). Não se pode pensar em políticas públicas para a velhice sem considerar a heterogeneidade desse grupo populacional.

Do ponto de vista normativo e operacional, a incorporação da dança no âmbito do SUS pode ser respaldada por instrumentos que orientam a atenção à pessoa idosa e a promoção da saúde. A Portaria nº 2.528/2006, que aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, estabelece diretrizes para promoção, prevenção e reabilitação, legitimando ações de promoção da atividade física e cultural quando tecnicamente justificadas (Brasil, 2006). A Portaria GM/MS nº 849/2017, por sua vez, institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que abre espaço para modalidades corporais integrativas no SUS (Brasil, 2017). A biodança e a dança circular estão nominalmente incluídas, mas sua implementação ainda é frágil e desigual no território nacional.

A evidência científica acumulada nas últimas décadas sustenta a adoção de programas de dança como estratégia de promoção do bem-estar. Alguns estudos apontam ganhos consistentes em equilíbrio, mobilidade, funções cognitivas e bem-estar psicossocial, além de redução do isolamento social, especialmente quando as intervenções são contínuas, adaptadas e avaliadas com instrumentos validados (Hewston e colaboradores, 2021; Huang e colaboradores, 2023). Trata-se, portanto, de uma intervenção de baixo custo e alto impacto, que deveria merecer maior atenção dos gestores públicos.

Operacionalmente, a implementação de programas de dança pode aproveitar estruturas já existentes, como núcleos de apoio à saúde da família, centros de convivência para idosos e o programa Academia da Saúde. Parcerias com universidades e projetos de extensão também têm se mostrado caminhos profícuos para levar a dança a populações que dela mais necessitam. Para populações institucionalizadas, recomenda-se adaptações específicas, como versões sentadas, uso de apoio, ritmos simplificados, triagem prévia de saúde, registro sistemático de eventos adversos e inclusão de medidas qualitativas que capturem as experiências subjetivas e as transformações identitárias proporcionadas pela prática (Brasil, 2006; Hewston e colaboradores, 2021).

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

Analisar, a partir de uma revisão integrativa da literatura, as contribuições da prática da dança para a promoção do bem-estar de pessoas idosas.

3.2 Específicos

- Identificar na literatura científica os principais benefícios físicos, cognitivos e sociais associados à prática da dança que favorecem o bem-estar na terceira idade.
- Discutir a relação entre práticas corporais artísticas e processos de envelhecimento ativo na perspectiva do bem-estar subjetivo.
- Refletir sobre o papel pedagógico da dança na promoção do bem-estar e da participação social de pessoas idosas.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura. Esse tipo de revisão permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas já publicadas sobre determinado tema, contribuindo para a construção de uma compreensão mais ampla do fenômeno investigado (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). Nos últimos anos, a revisão integrativa tem sido amplamente adotada nas áreas da saúde, educação e ciências humanas por possibilitar análise crítica e abrangente das evidências disponíveis, conciliando estudos com diferentes delineamentos metodológicos (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Essa metodologia mostra-se adequada ao objetivo de identificar e discutir as contribuições da prática da dança para o bem-estar de pessoas idosas segundo a literatura científica recente.

4.2 Questão de pesquisa

A revisão integrativa foi conduzida a partir da seguinte questão norteadora: quais são as contribuições da prática da dança para o bem-estar de pessoas idosas segundo a literatura publicada entre 2020 e 2025?

4.3 Estratégias de busca e coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistematizadas nas bases SciELO, LILACS e Scopus, selecionadas por sua relevância para pesquisas latino-americanas que tratam de envelhecimento, práticas corporais e saúde coletiva. Os descritores utilizados foram "dança", "envelhecimento" e "bem-estar", nos idiomas português e espanhol. Foram também consideradas buscas complementares com o descritor "qualidade de vida", uma vez que alguns estudos utilizam esse termo mesmo quando investigam dimensões subjetivas do bem-estar. O recorte temporal, de 2020 a 2025, foi definido para assegurar a inclusão de estudos recentes, alinhados às discussões contemporâneas sobre envelhecimento ativo e à produção científica do período pós-pandemia de covid-19, que trouxe novas reflexões sobre o cuidado e a saúde da população idosa.

4.4 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos artigos que atendessem aos seguintes critérios: publicações completas, disponíveis gratuitamente; textos em português ou espanhol; estudos empíricos publicados entre 2020 e 2025; pesquisas envolvendo participantes com 60 anos ou mais; artigos que relacionassem diretamente a prática da dança ao bem-estar de pessoas idosas, considerando bem-estar em suas dimensões subjetiva, psicológica, social ou física.

Foram excluídos: artigos sem delimitação etária compatível; estudos cujo foco se restringisse à dança no ambiente escolar; pesquisas que abordassem exclusivamente aspectos físicos da dança sem considerar suas dimensões subjetivas ou psicossociais; resumos sem texto completo; duplicatas entre bases e revisões não sistemáticas.

4.5 Seleção dos estudos

A seleção dos estudos foi conduzida em três etapas sequenciais: leitura de títulos, seguida de leitura dos resumos e, por fim, leitura integral dos artigos potencialmente elegíveis. Esse procedimento visa minimizar vieses na composição do corpus e garantir adequação metodológica, conforme discutido por Ercole, Melo e Alcoforado (2014), que reforçam a importância de etapas sucessivas de filtragem em revisões integrativas. Após a seleção final, os estudos foram organizados em uma matriz analítica contendo informações essenciais para a síntese dos dados.

4.6 Síntese e análise dos dados

Para a síntese qualitativa dos artigos incluídos, foram extraídas informações referentes aos autores, ano, objetivos, metodologia, tipo de intervenção em dança e principais achados relacionados ao bem-estar. A análise dos dados foi realizada com base na análise temática, técnica amplamente utilizada em estudos qualitativos recentes e adequada para identificar padrões, recorrências e lacunas da literatura (Freitas; Coutinho, 2019). A interpretação dos resultados buscou integrar evidências em uma discussão crítica, articulando convergências e divergências entre estudos.

4.7 Limitações do estudo

Reconhecem-se como limitações desta revisão: o número restrito de bases de dados, o recorte linguístico limitado a português e espanhol, o que pode ter excluído pesquisas relevantes publicadas em inglês e a diversidade metodológica dos estudos incluídos, que pode dificultar comparações diretas. Outra limitação está na diversidade dos estudos analisados: diferentes tipos de dança, perfis de participantes e instrumentos de avaliação dificultam comparações e a generalização dos resultados. Tais limitações, entretanto, não comprometem a pertinência da revisão, pois refletem escolhas metodológicas necessárias à viabilidade e ao rigor do estudo no contexto de um trabalho de conclusão de curso.

5. RESULTADOS

A presente revisão integrativa inicialmente identificou 112 artigos publicados entre 2020 e 2025 nas três bases de dados consultadas (SciELO, LILACS e Scopus). Dentre elas, a LILACS foi a plataforma que concentrou o maior número de publicações (49) relacionadas ao tema. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 artigos para análise final. A Tabela 1 reúne os estudos que atenderam integralmente aos critérios de inclusão definidos nesta pesquisa.

Tabela 1 - Caracterização dos trabalhos acadêmicos selecionados sobre dança e bem-estar de pessoas idosas (2020-2025).

Nº	Autores (Ano)	Tipo de Estudo	Amostra	Metodologia (descrição detalhada)	Principais Resultados (descrição analítica)
1	Piazzentin; Chagas; Payão (2024)	Ensaio clínico controlado	Idosos com e sem declínio cognitivo	Os participantes foram divididos em grupo intervenção e grupo controle. O grupo intervenção realizou sessões regulares de Dança Sênior® na modalidade sentada, com coreografias estruturadas e progressivas. As funções cognitivas foram avaliadas por testes neuropsicológicos padronizados antes e após a intervenção.	O grupo que participou da Dança Sênior® apresentou melhora significativa nas funções cognitivas globais, especialmente atenção e memória, além de maior engajamento, disposição e percepção positiva de bem-estar em comparação ao grupo controle.
2	Nadolny et al. (2020)	Quase-experimental	Idosos participantes de oficinas	O estudo acompanhou idosos antes e após a participação em oficinas de Dança Sênior®, com sessões semanais. A coleta incluiu aplicação do WHOQOL-BREF e registros observacionais do comportamento e da interação social.	Houve aumento nos escores de qualidade de vida, principalmente nos domínios psicológico e social, além de melhora na autonomia, socialização e percepção positiva do envelhecimento.
3	Cavalcante et al. (2020)	Estudo transversal quantitativo	Idosas praticantes de dança	As participantes responderam aos questionários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. A análise foi descritiva e comparativa entre os domínios de qualidade de vida.	As idosas praticantes de dança apresentaram níveis satisfatórios de qualidade de vida, com melhores escores nos domínios relações sociais, autonomia e participação social.
4	Lourenço et al. (2021)	Estudo experimental	Idosos comunitários	Os participantes realizaram um programa de Dança Sênior® ao longo de semanas. Foram aplicados instrumentos padronizados antes e	Após a intervenção, observou-se melhora significativa no equilíbrio, na funcionalidade e nos domínios físico e

Nº	Autores (Ano)	Tipo de Estudo	Amostra	Metodologia (descrição detalhada)	Principais Resultados (descrição analítica)
				após a intervenção: SF-36, Escala de Equilíbrio de Berg e testes funcionais.	emocional da qualidade de vida, indicando impacto positivo da dança na autonomia dos idosos.
5	Barreto; Carvalho (2024)	Estudo qualitativo	Idosos praticantes de dança de salão	Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com os participantes e análise temática dos relatos, buscando compreender percepções subjetivas sobre envelhecimento e dança.	Os idosos relataram aumento da autoestima, sensação de pertencimento, ampliação das relações sociais e ressignificação positiva do corpo envelhecido por meio da dança.
6	Silva et al. (2021)	Estudo qualitativo	Idosos com 60 anos ou mais	A pesquisa utilizou entrevistas e observação participante em aulas de dança de salão, com posterior análise temática dos dados.	A dança foi percebida como promotora de prazer, bem-estar emocional, socialização e melhoria da autoimagem corporal no processo de envelhecimento.
7	Gouvêa et al. (2022)	Estudo qualitativo	Idosos em grupos comunitários	Os dados foram coletados por meio de entrevistas e diário de campo durante atividades regulares de dança em grupo.	A prática da dança contribuiu para o envelhecimento ativo, fortalecendo vínculos sociais, autonomia e bem-estar físico e emocional.
8	Hernández; Rodríguez (2023)	Estudo qualitativo	Adultos maiores	A pesquisa utilizou grupos focais e entrevistas em programas comunitários de dança, com análise qualitativa dos discursos.	Os resultados indicaram que a dança favoreceu o bem-estar emocional, reduziu o isolamento social e fortaleceu o senso de pertencimento comunitário.
9	Silva; Santos; Prazeres (2021)	Estudo quanti-qualitativo	Idosos participantes de Dança Sênior®	Foram aplicados questionários WHOQOL-BREF antes e após a intervenção, aliados a registros qualitativos das percepções dos participantes.	Observou-se melhora significativa nos escores de qualidade de vida, associada a relatos de maior disposição física, prazer, interação social e bem-estar geral.
10	Maciel et al (2023)	Estudo quantitativo	Mulheres idosas usuárias do SUS	As participantes realizaram sessões regulares de Dança Sênior®. O WHOQOL-BREF foi aplicado para avaliação da qualidade de vida.	A intervenção influenciou positivamente os domínios físico, psicológico e social da qualidade de vida das participantes.

11	Miziara; Lemos; Alves (2023)	Estudo de coorte prospectivo	Mulheres idosas matriculadas na Universidade	Os dados foram coletados por meio de questionários, dados antropométricos e análise estatística.	Houve melhora clínica nos níveis de ansiedade e melhora estatisticamente significativa nos níveis de depressão após o programa de exercício.	
12	Chaves; Neves (2022)	Estudo qualitativo - Estudo de caso	Idosos matriculados na Dança de Salão	Foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado.	O aumento do nível de autopercepção e auto-observação da autoestima e sociabilidade.	

Fonte: Autoral, 2026.

6. DISCUSSÃO

6.1 A produção científica sobre dança e bem-estar na velhice (2020-2025)

A análise dos estudos selecionados demonstra um crescente interesse acadêmico pela relação entre dança, envelhecimento e bem-estar no período de 2020 a 2025. A concentração de publicações na base LILACS (49 artigos) indica a relevância do tema no contexto latino-americano, especialmente brasileiro, onde as políticas de saúde e os programas comunitários têm buscado alternativas para o envelhecimento ativo.

Observa-se uma diversidade metodológica nos estudos, com predomínio de abordagens qualitativas e quanti-qualitativas, o que enriquece a compreensão do fenômeno ao capturar tanto dados mensuráveis quanto percepções subjetivas dos participantes. Essa pluralidade de métodos é particularmente adequada ao estudo do bem-estar, uma vez que este conceito envolve dimensões objetivas e, sobretudo, subjetivas que demandam diferentes estratégias de investigação.

A Dança Sênior® e a dança de salão destacam-se como as modalidades mais frequentemente investigadas, sugerindo sua eficácia e adaptabilidade para a população idosa. Ambas as modalidades apresentam características que as tornam especialmente adequadas: são praticadas em grupo, favorecem a interação social, podem ser adaptadas a diferentes níveis de condicionamento físico e utilizam repertórios musicais que dialogam com a memória afetiva dos participantes.

6.2 Bem-estar e experiência sensível: o que a dança desperta no corpo que envelhece

Há algo profundamente comovente em observar uma pessoa idosa dançando. Não se trata apenas da execução de passos ou do cumprimento de uma coreografia, mas da maneira como o movimento parece despertar camadas adormecidas da existência e memórias que retornam na cadência de uma música, afetos que emergem no encontro com o outro, alegrias que brotam do simples prazer de estar vivo e em movimento. A dança, nesse contexto, deixa de ser uma atividade entre tantas para tornar-se um espaço de reinvenção de si, um lugar onde o corpo que envelhece pode, ainda, expressar-se, comunicar-se e emocionar-se.

Alguns estudos capturam com sensibilidade essa dimensão da experiência. Barreto e Carvalho (2024), ao entrevistarem idosos praticantes de dança de salão, ouvem relatos que vão muito além dos benefícios físicos: fala-se de autoestima que renasce, de amizades que se consolidam, de um corpo que, antes visto como fonte de limitações, passa a ser redescoberto como possibilidade de expressão e prazer. Há, nas palavras dos participantes, uma

ressignificação profunda da própria velhice, não mais como declínio, mas como tempo de colheita, de novos começos, de afetos partilhados.

Gouvêa e colaboradores (2022) também encontram, em sua pesquisa com grupos comunitários, essa dimensão transformadora da dança. Os idosos descrevem a prática como fonte de prazer, bem-estar emocional e melhoria da autoimagem corporal. Um dos entrevistados menciona que, ao dançar, sente-se "mais jovem por dentro", expressão que revela como o movimento pode transcender as marcas cronológicas e tocar uma dimensão mais profunda da identidade, aquela que não envelhece, que permanece viva e pulsante independentemente da idade.

Nadolny e colaboradores (2020), ao acompanharem idosos em oficinas de Dança Sênior®, observam não apenas melhoras nos escores de qualidade de vida, mas transformações sutis no comportamento: um olhar mais brilhante, uma postura mais ereta, uma disposição maior para conversar e interagir. São ganhos que escapam às escalas e questionários, mas que talvez sejam os mais importantes, aqueles que dizem respeito à experiência subjetiva de sentir-se bem, de sentir-se vivo, de sentir-se parte de algo maior que si mesmo.

Essa dimensão sensível do bem-estar é, frequentemente, negligenciada em pesquisas que priorizam indicadores objetivos e mensuráveis. No entanto, é precisamente ela que parece mover os idosos a permanecerem nas aulas, a criarem vínculos, a transformarem suas vidas. A dança, quando proposta de forma sensível e acolhedora, oferece algo que poucas atividades conseguem: a possibilidade de experimentar o próprio corpo não como problema ou limitação, mas como fonte de prazer, expressão e conexão com o mundo.

Para Laban (1978), o movimento é a manifestação visível da vida interior. Quando uma pessoa idosa dança, ela não está apenas movendo músculos e articulações; está colocando para fora para si mesma e para o mundo algo de sua história, de seus afetos, de sua humanidade. É essa dimensão expressiva que faz da dança uma prática tão poderosa para o bem-estar na velhice. Não se trata de executar movimentos perfeitos, mas de encontrar, no gesto dançado, um canal para aquilo que muitas vezes não encontra palavras: a alegria de estar vivo, a tristeza de perdas passadas, o afeto por aqueles que nos cercam, a esperança em dias melhores.

Marques (2018) nos lembra que a dança, na perspectiva educacional, não deve limitar-se à transmissão de técnicas, mas precisa abrir espaços para que os alunos possam criar, expressar-se e ressignificar suas experiências. Para o idoso, essa abertura é fundamental. Em um contexto social que frequentemente o invalida, que lhe diz que seu tempo já passou, que seu corpo já não serve para certas coisas, a dança pode ser um território de resistência — um lugar onde ele pode, ainda, afirmar sua existência, sua potência, sua beleza.

Os estudos analisados sugerem que o bem-estar proporcionado pela dança não é um subproduto accidental da prática, mas algo que emerge da própria natureza da atividade. Dançar é, essencialmente, colocar-se em relação — consigo mesmo, com o outro, com a música, com o espaço. É nesse emaranhado de relações que o bem-estar se constitui, não como estado permanente, mas como experiência que pode ser vivida e revisitada a cada encontro, a cada passo, a cada gesto compartilhado.

6.3 Os benefícios da dança para o bem-estar: dimensões física, cognitiva e social

Para além da experiência sensível, os estudos analisados permitem identificar benefícios mais específicos da dança que, em conjunto, contribuem para a percepção de bem-estar entre idosos. Esses benefícios podem ser agrupados em três grandes dimensões física, cognitiva e social, embora na prática elas estejam profundamente interligadas.

No aspecto físico, alguns estudos demonstram que a dança promove melhorias significativas no equilíbrio, na mobilidade funcional e na estabilidade postural, contribuindo diretamente para a redução do risco de quedas e para a manutenção da autonomia (Mattle e colaboradores, 2020; Lourenço e colaboradores, 2021). A autonomia, por sua vez, está fortemente associada ao bem-estar, uma vez que a capacidade de realizar atividades cotidianas sem depender excessivamente de outros é fonte de satisfação e autoestima. Fux (2002), uma das pioneiras da dançaterapia, já apontava que a dança é um caminho acessível a todos os corpos, independentemente de idade ou condições físicas, pois cada pessoa pode encontrar seu próprio modo de mover-se e comunicar-se.

No plano cognitivo, alguns estudos apontam efeitos positivos da dança sobre memória, atenção e funções executivas (Piazentin; Chagas; Payão, 2024; Silva; Santos; Prazeres, 2021). A aprendizagem de sequências coreográficas exige que o idoso mantenha o foco, memorize passos, coordene movimentos e se adapte a mudanças de ritmo, um exercício completo para o cérebro. Diamond (2013) destaca que as funções executivas controle inibitório, memória operacional e flexibilidade cognitiva são fundamentais para a autonomia e para a sensação de competência, elementos centrais do bem-estar psicológico.

A dimensão social, entretanto, é talvez a mais evidente nos estudos qualitativos. A participação em grupos de dança promove interação social, sentimento de pertencimento e trocas afetivas, fatores que reduzem o isolamento e a solidão, problemas frequentes na velhice. Silva e colaboradores (2022) confirmam ganhos mensuráveis em satisfação pessoal, alegria e fortalecimento das relações sociais. Hernández e Rodríguez (2023) também encontram, em sua

pesquisa com adultos maiores, que a dança fortalece vínculos sociais e promove autonomia e bem-estar emocional.

6.4 Dança, autonomia e envelhecimento ativo: caminhos para o bem-estar integral

Os resultados dos estudos analisados permitem afirmar que a dança contribui para o envelhecimento ativo na medida em que promove a manutenção da autonomia, da participação social e do bem-estar subjetivo. O conceito de envelhecimento ativo, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015), envolve justamente a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a experiência do envelhecimento. A dança, ao mobilizar simultaneamente essas dimensões, alinha-se perfeitamente a essa perspectiva.

Cavalcante e colaboradores (2020), em estudo com idosas praticantes de dança, encontram níveis satisfatórios de qualidade de vida, com ênfase nos domínios relações sociais, autonomia e participação social. Esses elementos são também centrais para o bem-estar subjetivo, uma vez que a sensação de pertencer a uma comunidade e de ter controle sobre a própria vida está fortemente associada à felicidade e à realização pessoal.

Ramos e Teixeira e colaboradores (2021) argumentam que a dança, mais do que promover ganhos funcionais, afirma-se como prática pedagógica e estética capaz de ressignificar o envelhecer e transformá-lo em processo criativo e coletivo. Essa dimensão criativa é fundamental para o bem-estar, pois permite que o idoso se veja não como alguém que repete padrões, mas como sujeito ativo na construção de sua experiência.

6.5 O profissional de dança e as políticas públicas: desafios para a promoção do bem-estar

Apesar dos diversos benefícios associados às práticas corporais e artísticas, o profissional da dança ainda não está plenamente inserido nas equipes multiprofissionais do Sistema Único de Saúde (SUS). A estrutura organizacional do SUS historicamente prioriza profissionais vinculados às áreas biomédicas e de reabilitação, como médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e educadores físicos, o que acaba limitando a presença de profissionais da arte em programas de promoção da saúde (Brasil, 1990).

A ausência de regulamentação da profissão de dança no Brasil, com um código específico na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), inviabiliza sua contratação formal por meio de concursos públicos e dificulta a alocação de recursos em programas de saúde. Sem esse reconhecimento formal, o profissional de dança não pode ser integrado aos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) ou atuar como profissional de saúde nas Unidades Básicas

de Saúde (UBS). Essa realidade limita o acesso da população idosa a práticas que poderiam contribuir significativamente para seu bem-estar.

Um estudo publicado na revista *Physis* (2023), intitulado "Quem dança seus males espanta? Dança como prática promotora de saúde no SUS", discute exatamente essa lacuna. Os autores argumentam que, embora a dança seja reconhecida como prática integrativa e complementar, sua implementação no sistema público de saúde ainda é incipiente e depende, em grande medida, de iniciativas isoladas e da atuação de profissionais voluntários ou vinculados a projetos de extensão universitária (Silva, 2021; Minayo e colaboradores, 2023; Graup e colaboradores, 2024).

Tesser, Sousa e Nascimento (2018) utilizam a expressão "institucionalização frágil" para descrever a situação das práticas integrativas no SUS. Apesar de estarem nominalmente incluídas em políticas públicas, sua implementação efetiva depende de fatores locais, da disponibilidade de profissionais capacitados e do interesse de gestores. No caso específico da dança, essa fragilidade é ainda mais acentuada pela ausência de regulamentação profissional, que dificulta a criação de vínculos empregatícios estáveis e a alocação de recursos específicos para essas atividades.

6.6 Desafios estruturais e a realidade da pessoa idosa no Brasil

A discussão sobre os benefícios da dança para o bem-estar de pessoas idosas não pode ignorar o contexto mais amplo em que essa população vive. O Brasil, apesar de possuir um arcabouço legal avançado em termos de direitos da pessoa idosa com destaque para o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003, alterado pela Lei nº 14.423/2022), ainda enfrenta enormes desafios para garantir condições dignas de vida a essa parcela da população.

A Lei nº 14.423/2022 assegura, entre outros direitos, o atendimento preferencial da pessoa idosa em órgãos públicos e privados. No entanto, essa não é a realidade vivenciada pela maioria dos idosos brasileiros. Relatos de filas intermináveis para atendimento médico, dificuldades para acessar benefícios previdenciários e insuficiência de recursos para atender às necessidades básicas são frequentes e apontam para um abismo entre o que está previsto na lei e o que efetivamente se concretiza no cotidiano.

Dados do Tribunal de Contas da União (TCU, 2024) indicam desafios significativos para o acesso da população idosa aos benefícios sociais, com demora na aceitação dos pedidos e valores insuficientes para cobrir as despesas básicas. O crescimento acelerado da população idosa não tem sido acompanhado por políticas públicas na mesma proporção, gerando um déficit de assistência que afeta diretamente a qualidade de vida e o bem-estar desse grupo.

Nesse contexto, a dança pode ser compreendida não apenas como atividade de lazer, mas como estratégia de resistência e afirmação da vida. Para idosos que enfrentam dificuldades econômicas, problemas de saúde e isolamento social, participar de um grupo de dança pode significar muito mais que exercitar-se, pode ser a oportunidade de sair de casa, encontrar outras pessoas, sentir-se parte de algo, experimentar alegria e prazer em meio às dificuldades.

6.7 Limitações dos estudos e horizontes para a pesquisa em dança

Apesar dos resultados positivos encontrados, a produção científica sobre dança e bem-estar na velhice ainda apresenta limitações importantes. A maioria dos estudos analisados concentra-se em um perfil específico de idoso: mulheres, de classe média, com bom acesso a serviços e informações. Essa homogeneidade das amostras limita a generalização dos resultados e deixa de fora segmentos importantes da população idosa, homens, população LGBTQIA+, residentes em zonas rurais, pessoas com deficiência, institucionalizados e aqueles em situação de vulnerabilidade social.

Algumas pesquisas utilizam amostras reduzidas, o que compromete a robustez estatística dos resultados. A diversidade metodológica, embora enriquecedora, dificulta comparações diretas entre estudos e a construção de um corpo de evidências mais sólido. Há também escassez de estudos longitudinais que acompanhem os participantes por períodos mais longos, permitindo avaliar não apenas os efeitos imediatos da dança, mas sua permanência ao longo do tempo.

Essas lacunas indicam caminhos promissores para pesquisas futuras. Seria importante desenvolver investigações com amostras mais diversas, que contemplem a heterogeneidade da velhice brasileira. Estudos que comparem diferentes modalidades de dança e seus efeitos específicos sobre o bem-estar também seriam úteis para orientar a prática pedagógica e a formulação de políticas públicas. Pesquisas longitudinais, com acompanhamento superior a cinco anos, poderiam elucidar os efeitos de longo prazo da prática regular de dança sobre o bem-estar e a saúde da população idosa.

No campo da pedagogia da dança, seria relevante investigar metodologias específicas para o ensino de dança para idosos, identificando estratégias mais eficazes para promover engajamento, aprendizagem e bem-estar. A formação de licenciados em dança precisa incluir conhecimentos sobre gerontologia e metodologias adequadas à terceira idade, preparando esses profissionais para atuar com sensibilidade e competência junto a esse público.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa da literatura permitiu identificar e analisar as contribuições da prática da dança para o bem-estar de pessoas idosas, confirmando a relevância dessa atividade como recurso pedagógico, terapêutico e social no contexto do envelhecimento.

Os estudos analisados demonstram que a dança atua em múltiplas dimensões da experiência humana: no plano físico, promove equilíbrio, força e autonomia funcional; no cognitivo, estimula memória, atenção e funções executivas; no social, favorece vínculos, pertencimento e redução do isolamento. Para além desses benefícios mensuráveis, a dança toca uma dimensão subjetiva fundamental, a experiência sensível de sentir-se vivo, expressivo e conectado com o outro, aspectos centrais para o bem-estar na velhice.

Do ponto de vista pedagógico, a pesquisa reforça a necessidade de uma atuação docente sensível e criativa, que valorize o processo expressivo em detrimento da perfeição técnica e crie espaços de acolhimento onde a pessoa idosa possa redescobrir seu corpo e suas possibilidades.

A análise também evidenciou lacunas importantes: a concentração dos estudos em perfis específicos de idosos (mulheres, classe média) e a frágil inserção institucional da dança nas políticas públicas de saúde. A ausência de regulamentação profissional limita o acesso da população idosa a essa prática e demanda articulação intersetorial entre saúde, educação e cultura.

Conclui-se que a dança constitui prática de elevado potencial para a promoção do bem-estar na velhice, merecendo maior reconhecimento acadêmico, institucional e político. Espera-se que este trabalho contribua para ampliar o acesso de pessoas idosas à dança e, por meio dela, à possibilidade de um envelhecimento ativo, significativo e humanizado.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Rogério Jordão de. Os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2023.

ANTUNE, Mara Rubia. O ensino da dança em grupos de terceira idade: processos didático-metodológicos. In: XI Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa, 2018, Santa Maria. Anais. Santa Maria, 2018.

BARRETO, Gabriely Lopes; CARVALHO, Claudia Reinoso Araujo de. Dança de salão, envelhecimento e qualidade de vida: um estudo de caso. Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional, v. 8, n. 4, 2024.

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 set. 1990.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 out. 2003.

BRASIL. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 out. 2006.

BRASIL. Portaria GM/MS nº 849, de 27 de março de 2017. Institui a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 mar. 2017.

BRASIL. Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões "idoso" e "idosos" pelas expressões "pessoa idosa" e "pessoas idosas". Diário Oficial da União, Brasília, DF, 25 jul. 2022.

CAVALCANTE, Maria et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. Revista Diálogos Acadêmicos – UNIFAMETRO, v. 4, n. 2, 2020.

CUDDY, Lola L.; DUFFIN, J. Music, memory, and Alzheimer's disease: is music recognition spared in dementia? Journal of Music Therapy, v. 42, n. 3, p. 191-212, 2005.

DELABARY, Marcela et al. Brazilian dance and quality of life in Parkinson's disease: a qualitative study. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 38, p. 1-7, 2024.

DIAMOND, Adele. Executive functions. Annual Review of Psychology, v. 64, p. 135-168, 2013.

DIENER, Ed. Subjective well-being. Psychological Bulletin, v. 95, n. 3, p. 542-575, 1984.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática: diferenças e rigor metodológico. Revista Mineira de Enfermagem, v. 18, n. 1, 2014.

FREITAS, Helena; COUTINHO, Maria. Análise temática em pesquisas qualitativas: fundamentos e aplicações. Revista de Ciências Humanas, v. 13, n. 2, 2019.

FREITAS, Raquel da Silva; ARAÚJO, Thays Emanuely Alves de. Contribuições da dança no processo educativo e inclusivo da terceira idade. In: Congresso Nacional de Educação – CONEDU, 2021, João Pessoa. Anais. João Pessoa: Editora Realize, 2021.

FUX, María. Danzaterapia: fragmentos de vida. Buenos Aires: Paidós, 2002.

GOUVÊA, Maria Gabrielly; TELES, Pedro Henrique; GIULIANI, Fernanda Nelli Gomes. Influência da dança na saúde da pessoa idosa. *Revista Diálogos em Gerontologia*, v. 1, n. 1, 2022.

HACKNEY, Madeleine E.; EARHART, Gammon M. Effects of dance on movement control in Parkinson's disease: a comparison of Argentine tango and American ballroom. *Journal of Rehabilitation Medicine*, v. 41, n. 6, p. 475-481, 2009.

HERNÁNDEZ, Iyemai Rodríguez; RODRÍGUEZ, A. Estrategia comunitaria para desarrollar estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, v. 21, n. 3, 2023.

HEWSTON, Patricia et al. Dance for the prevention of falls in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, v. 69, n. 6, p. 1644-1653, 2021.

HUANG, Chunhu et al. The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 35, n. 2, p. 237-255, 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2018. Rio de Janeiro: IBGE, 2018.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeção da população do Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

KATTENSTROTH, J. C. et al. The beneficial effects of dance training on motor and cognitive functions in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, v. 57, n. 1, p. 1-5, 2013.

KOCH, Sabine C. et al. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: a meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, v. 10, 2019.

LABAN, Rudolf. Domínio do movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

LOURENÇO, Fernanda et al. Efeitos da prática de Dança Sênior na capacidade funcional de pessoas idosas. In: Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana, 2021, João Pessoa. Anais. João Pessoa: Editora Realize, 2021.

MACIEL, Ana Paula et al. Dança Sênior e qualidade de vida em mulheres idosas usuárias do SUS: um estudo quantitativo. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, n. 2, 2023.

MARQUES, Isabel Azevedo. Linguagem da dança: arte e ensino. São Paulo: Digitexto, 2010.

MARQUES, Isabel Azevedo. Dança e educação: corpos em movimento. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

MATTLE, Michèle et al. Association of dance-based mind-motor activities with falls and physical function among healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, v. 3, n. 9, e2017688, 2020.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MINAYO, Maria Cecília de Souza et al. Quem dança seus males espanta? Dança como prática promotora de saúde no SUS. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 33, e33059, 2023.

NADOLNY, Ana Paula et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 3, 2020.

PIAZENTIN, Camila; CHAGAS, Ana Paula; PAYÃO, Luciana. Efeitos da Dança Sênior® modalidade sentada nas funções cognitivas em pessoas idosas com e sem declínio cognitivo: ensaio clínico controlado. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 27, 2024.

RAMOS, Ana Paula; TEIXEIRA, Carla et al. Dança e envelhecimento: uma revisão integrativa sobre os benefícios psicossociais. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 24, n. 1, p. 45-62, 2021.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

RYFF, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 57, n. 6, p. 1069-1081, 1989.

SILVA, Ana; SANTOS, João; PRAZERES, Carla. Benefícios na qualidade de vida de idosas praticantes de dança do projeto de extensão envelhecer com Qualidade – UFPE/CAV. Projeto de extensão, 2021.

SILVA, Roberta et al. A influência da dança na qualidade de vida em indivíduos idosos. In: Congresso Internacional de Educação em Saúde, 2022, João Pessoa. Anais. João Pessoa: Editora Realize, 2022.

SIMSON, Olga Rodrigues de Moraes Von. Memória, cultura e poder na sociedade do esquecimento. São Paulo: Annablume, 2003.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelle Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islandia Maria Carvalho de; NASCIMENTO, Marilene Cabral do. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. *Saúde em Debate*, v. 42, n. spe1, p. 174-188, 2018.

TCU – TRIBUNAL DE CONTAS DA UNIÃO. Relatório de auditoria operacional: política de atenção à pessoa idosa. Brasília: TCU, 2024.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. World report on ageing and health. Geneva: WHO, 2015.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.