

Dança como estratégia de promoção da qualidade de vida em idosos: impactos do exercício físico integrativo na saúde física e mental

Dance as a strategy to promote quality of life in the elderly: impacts of integrative physical exercise on physical and mental health

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e, no Brasil, ocorre de forma acelerada, impondo novos desafios à saúde pública e às políticas sociais. O aumento expressivo do número de idosos amplia a demanda por cuidados prolongados e por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), contextos em que se observa a redução da autonomia e da capacidade funcional dos residentes. Nesse cenário, a busca por estratégias que promovam a qualidade de vida e preservem a independência física e mental torna-se essencial.

O envelhecimento é acompanhado por alterações fisiológicas, como perda de força, flexibilidade e equilíbrio, além de mudanças cognitivas e emocionais que podem comprometer a qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural, social e os próprios objetivos e expectativas. Manter autonomia, capacidade funcional e vínculos sociais são, portanto, elementos centrais para um envelhecimento saudável e produtivo (Bahia; Trindade, 2023).

A literatura evidencia que a prática regular de atividade física é um dos fatores mais relevantes na promoção da saúde e da longevidade com qualidade. Entre as modalidades possíveis, a dança destaca-se por integrar movimento, ritmo, expressão emocional e socialização, configurando-se como um exercício físico integrativo, ou seja, aquele que atua sobre os aspectos físicos, cognitivos e afetivos do indivíduo. De acordo com Brito e Damatto (2020), a dança é uma forma eficaz de prevenir a solidão, estimular a convivência social e favorecer o bem-estar psicológico, contribuindo ainda para a prevenção de doenças crônicas e para a manutenção da autonomia funcional.

Dessa forma, a compreensão dos impactos da dança na vida dos idosos é fundamental para fortalecer as políticas e as práticas que estimulem o envelhecimento ativo e a saúde integral.

Este artigo tem como objetivo geral analisar a dança como estratégia de promoção da qualidade de vida em idosos, considerando seus impactos físicos e mentais enquanto forma de

exercício integrativo. Como objetivos específicos, busca-se identificar os benefícios da prática da dança para a saúde física, emocional e social dos idosos, além de discutir sua relevância na prevenção da perda funcional e no fortalecimento do bem-estar geral.

A escolha deste tema se justifica pela necessidade de valorizar intervenções não farmacológicas, acessíveis, capazes de promover a saúde e o autocuidado na terceira idade. A dança, ao unir corpo, mente e emoção, surge como uma prática transformadora e inclusiva, que transcende o exercício físico tradicional e resgata o sentido de vitalidade e pertencimento dos idosos na sociedade contemporânea.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento, qualidade de vida e movimento

Nas últimas décadas, a expectativa de vida da população mundial tem aumentado de forma significativa. Até o período da Revolução Industrial, pessoas com mais de 65 anos representavam menos de 3% da população. Em diversos países, esse grupo etário já ultrapassa 18% do total. Esse aumento expressivo da longevidade revela um fenômeno social e demográfico que exige políticas públicas, científicas e educacionais voltadas à promoção da qualidade de vida das pessoas idosas.

No contexto brasileiro, o processo de transição demográfica vem ocorrendo de maneira acelerada. Estima-se um crescimento contínuo do número de pessoas com 60 anos ou mais, faixa etária que define o idoso nas políticas públicas (Moreno, 2023). Essa transformação populacional é acompanhada de profundas mudanças sociais, como a urbanização, a inserção da mulher no mercado de trabalho, a reconfiguração dos lares, os avanços tecnológicos e a redução da taxa de natalidade, fatores que impactam as relações familiares e a estrutura de cuidado.

Com o aumento da longevidade, torna-se essencial discutir a qualidade de vida, conceito que envolve bem-estar físico, psicológico, social e espiritual. O estado funcional é um dos principais indicadores desse bem-estar, pois a perda da autonomia e da capacidade para realizar atividades da vida diária (AVDs) costuma ser uma das primeiras manifestações de declínio na saúde do idoso (Bahia; Trindade, 2023).

O envelhecimento, entretanto, é social e emocional. Mudanças fisiológicas, como a redução da força muscular e da cognição, associam-se ao afastamento do convívio social, à

aposentadoria e, em muitos casos, ao sentimento de inutilidade e exclusão. Estudos indicam que 15% dos idosos necessitam de atendimento em saúde mental e que cerca de 2% apresentam quadros de depressão, negligenciados ou confundidos com aspectos “naturais” do envelhecimento.

Contudo, o envelhecer não precisa ser sinônimo de perda ou isolamento. Pesquisas demonstram que fatores como alimentação equilibrada, estímulo cognitivo, controle do estresse e prática regular de exercícios físicos — como caminhada, natação, dança e alongamento — podem retardar ou minimizar os efeitos do envelhecimento, promovendo vitalidade e autonomia (Costa, 2025).

O envelhecimento saudável requer, portanto, uma abordagem multidimensional. Envolve o acompanhamento médico especializado do geriatra, e a adoção de práticas corporais e sociais que resgatem o prazer de viver, a autoestima e o senso de pertencimento (Moreno, 2023). A dança, neste contexto, surge como uma ferramenta que além de integrar corpo e mente, estimula a socialização, a memória, o equilíbrio e a expressão emocional, constituindo-se como uma estratégia de exercício físico integrativo capaz de promover a saúde física e mental dos idosos.

A longevidade traz novos papéis e desafios. É necessário que o idoso se adapte a uma rotina diferente, muitas vezes marcada pela aposentadoria e por transformações nas relações familiares. O estímulo a práticas físicas, culturais e sociais torna-se, então, fundamental para que a velhice seja vivida de maneira ativa e produtiva.

A partir dessa realidade, a discussão sobre o envelhecimento deve ultrapassar o olhar biomédico e alcançar a dimensão existencial e cultural do ser humano. Promover o envelhecimento ativo significa, antes de tudo, garantir aos idosos oportunidades de expressão, movimento e integração social, condições indispensáveis para uma vida longa com sentido, autonomia e bem-estar.

2.2 Qualidade de vida e envelhecimento

O conceito de qualidade de vida está ligado à autoestima, ao bem-estar pessoal e à percepção de satisfação com a própria existência. Trata-se de um fenômeno multifatorial que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais. Envolve a competência funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, o autocuidado, o apoio familiar, a religiosidade, o estilo de vida e até mesmo o ambiente em que o indivíduo

vive. A soma desses fatores determina o modo como cada pessoa avalia a própria vida e o sentido que atribui à velhice.

A qualidade de vida, contudo, não é um conceito absoluto. Ela é moldada pelas condições socioculturais, pela faixa etária e pelos anseios pessoais de cada indivíduo, o que a torna uma experiência subjetiva e dinâmica. Para orientar políticas e práticas voltadas ao envelhecimento saudável, é essencial compreender o que a maioria dos idosos considera fundamental para o bem-estar, a felicidade e a realização pessoal em sua fase de vida (Costa, 2025).

De forma ampla, qualidade de vida refere-se às condições gerais que permitem o florescimento humano — moradia digna, alimentação adequada, acesso à cultura, oportunidades de lazer, vínculos afetivos e estabilidade emocional. Entretanto, a perda de autonomia, associada à dificuldade de locomoção, ao isolamento social ou à redução da capacidade funcional, pode comprometer essa percepção de bem-estar.

Na terceira idade, a convivência e o sentimento de pertencimento ganham especial relevância. Estar em grupo, compartilhar experiências e manter laços afetivos tornam-se necessidades vitais para o equilíbrio emocional. Costa (2025), destaca que, para proporcionar aos idosos uma boa qualidade de vida, não basta o esforço individual — é necessário compreender o envelhecimento como uma questão também sociocultural.

Bahia e Trindade (2023), complementam que o bem-estar do idoso nasce do encontro entre os aspectos físicos, psicológicos e afetivos do indivíduo e a qualidade das suas relações sociais.

Nesse contexto, a atividade física exerce papel central. Yazawa et al. (1989) ressaltam que a prática regular de exercícios contribui para o bem-estar dos idosos, pois mantém a funcionalidade do sistema cardiovascular, muscular e ósseo, além de favorecer o equilíbrio emocional e cognitivo.

Mais do que uma estratégia de saúde, o movimento é um instrumento de reintegração social e existencial. Entre as práticas corporais, a dança se destaca por unir os benefícios físicos à expressão emocional e à socialização. Ela rompe o isolamento, estimula a autoestima e transforma o corpo em veículo de vitalidade e comunicação. Assim, compreender a qualidade de vida no envelhecimento é também reconhecer o poder do movimento dançado, como ponte entre corpo, mente e sentido de viver.

2.3 A prática de exercícios físicos na velhice

A prática de exercícios físicos é uma das estratégias mais eficazes para a promoção da saúde e da qualidade de vida durante o envelhecimento. De acordo com Menezes (2012), não há necessidade de recomendações especiais para o idoso ativo, desde que as atividades sejam realizadas com segurança e sob orientação profissional. O fisiologista Paulo Correia, citado pelo autor, destaca que a frequência cardíaca ideal durante o treino deve corresponder a cerca de 70% da capacidade máxima do coração — em média, 164 batimentos por minuto. Entretanto, como muitos idosos utilizam medicamentos para controle da pressão arterial, recomenda-se que a frequência não ultrapasse 135 a 140 batimentos por minuto.

Ainda segundo Menezes (2012), idosos com histórico de sedentarismo devem iniciar as atividades de forma gradual, mantendo a frequência cardíaca próxima de 114 batimentos por minuto. Isso evita sobrecarga cardiovascular e favorece a adaptação progressiva do organismo. Conforme Costa (2025), a prescrição de exercícios deve sempre ser individualizada e supervisionada por um profissional capacitado, pois a capacidade física tende a ser mais limitada na velhice.

Tribess e Virtuoso Jr. (2012) reforçam que a prescrição de exercícios deve considerar a modalidade, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade, respeitando as condições clínicas, o uso de medicamentos, os fatores de risco e os objetivos pessoais do idoso. O sucesso do programa depende da adequação à individualidade biológica e ao prazer que a prática proporciona, sendo o principal propósito melhorar a aptidão física e reduzir riscos de doenças crônicas, sem negligenciar o bem-estar emocional e social.

Há consenso na literatura de que os exercícios aeróbicos são os mais indicados para o treinamento cardiorrespiratório em idosos. Caminhadas, pedaladas, natação, hidroginástica e dança figuram entre as práticas mais recomendadas, devendo ser realizadas de três a sete vezes por semana (Tribess; Virtuoso Jr., 2012).

A dança, em particular, destaca-se por ir além do condicionamento físico: ela mobiliza também dimensões cognitivas, afetivas e psicomotoras. Costa, Miguel e Pimenta (2007) salientam que a dança estimula a coordenação motora, a memória, o equilíbrio e a expressão emocional, configurando-se como uma forma de exercício físico integrativo que promove saúde, prazer e sociabilidade.

A flexibilidade, outro componente essencial da aptidão física, deve ser mantida com atividades específicas, utilizando materiais simples como colchonetes, faixas elásticas, almofadas e bancos, que auxiliam na postura e na amplitude de movimento (Tribess; Virtuoso

Jr., 2012). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) reforça que a prática regular de atividade física reduz em até 25% o risco de mortalidade por doenças cardíacas, mesmo em indivíduos já diagnosticados com essas condições.

De modo complementar, Achour Jr. (2006) enfatiza a importância de preservar a flexibilidade durante o envelhecimento, pois isso interrompe o processo natural de rigidez articular, melhorando a mobilidade e a autonomia funcional.

Portanto, existem múltiplas modalidades de exercícios benéficas para a velhice. Contudo, é indispensável o acompanhamento profissional para garantir que cada idoso realize atividades compatíveis com suas condições e preferências pessoais. Entre elas, a dança surge como alternativa privilegiada, segura e completa, capaz de integrar corpo, mente e emoção, promovendo vitalidade e qualidade de vida.

2.4 A Dança como Estratégia de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade

A atenção aos cuidados com a saúde na terceira idade é de suma importância, no que se refere à prevenção de acidentes, como as quedas. A prática regular de atividades físicas é uma das principais formas de evitar esses incidentes, pois contribui para a manutenção de uma melhor condição física e mental do indivíduo (Silva; Martins; Mendes, 2012).

O aprendizado da dança tem se baseado na repetição de movimentos, o que favorece a coordenação motora e o controle corporal. Essa prática revela-se benéfica para os idosos, uma vez que melhora as habilidades motoras e estimula o corpo e a mente, tornando-se, assim, uma atividade de valor para essa faixa etária.

A dança também exerce influência positiva sobre a composição corporal, podendo, a depender da modalidade e da intensidade da prática, auxiliar na perda de gordura e no ganho de massa muscular (Moreno, 2023). Tais benefícios impactam a saúde do idoso, diante do fato de que a obesidade e o sedentarismo figuram entre os principais fatores de risco para a mortalidade na terceira idade. Dessa forma, percebe-se que a prática regular da dança proporciona ganhos amplos e consistentes à saúde física e emocional do idoso (Costa, 2025).

Com o avanço da idade, torna-se essencial buscar estratégias que minimizem os efeitos do envelhecimento. A dança surge como um meio eficaz de alcançar esse objetivo, pois permite aos praticantes expressarem emoções por meio do movimento, além de estimular o desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas (Silva; Martins; Mendes, 2012).

Através de seus movimentos, a dança trabalha aspectos emocionais, perceptivos e psicomotores, como a lateralidade, a coordenação e o equilíbrio. Diversas modalidades podem ser adaptadas ao público idoso, destacando-se, por exemplo, a zumba, que influencia o bem-estar, melhora a resistência cardiovascular e muscular, e ainda proporciona momentos de lazer e socialização (Bahia; Trindade, 2023).

Contudo, é indispensável a realização de uma avaliação médica prévia, para garantir que o idoso esteja apto à prática. A partir dessa segurança, a dança quando adaptada com técnicas de baixo impacto — une o prazer do movimento à eficácia do exercício aeróbico, promovendo saúde, integração e qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido com base no modelo de revisão bibliográfica, que, segundo Gil (2011), consiste em uma pesquisa elaborada a partir de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, dissertações e outras fontes acadêmicas. Esse tipo de abordagem tem como objetivo reunir, analisar e discutir o conhecimento existente sobre o tema, possibilitando uma compreensão mais ampla e fundamentada do objeto de estudo.

A pesquisa bibliográfica permite identificar os principais conceitos, teorias e resultados de estudos anteriores, contribuindo para a construção de um panorama científico consistente acerca da relação entre atividade física, envelhecimento e qualidade de vida.

4. RESULTADO E DISCUSSÕES

A análise da literatura revela que a dança se consolida como uma das práticas corporais mais completas e eficazes na promoção da qualidade de vida de pessoas idosas. Os estudos revisados demonstram que a prática regular dessa atividade favorece a manutenção da autonomia funcional, o equilíbrio, a coordenação motora e a flexibilidade — capacidades reduzidas com o avanço da idade (Tribess; Virtuoso Jr., 2012; Achour Jr., 2006). Além disso, a dança atua sobre a saúde mental, o humor e a autoestima, fatores essenciais para o envelhecimento ativo e saudável.

Entre os resultados observados nas pesquisas analisadas, destaca-se a melhoria da resistência cardiovascular e muscular, a redução de dores articulares e o aumento da capacidade respiratória, resultados semelhantes aos obtidos por outras práticas aeróbicas como a caminhada

e a hidroginástica (OMS, 2005; Costa; Miguel; Pimenta, 2007). Entretanto, a dança apresenta um diferencial fundamental, pois desperta emoções, memórias e conexões sociais, tornando-se um exercício físico e afetivo ao mesmo tempo.

Do ponto de vista psicológico, a dança reduz sintomas de ansiedade e depressão, associados à solidão e à inatividade na velhice (Brito; Damatto, 2020). O ambiente coletivo das aulas e o caráter lúdico da prática fortalecem vínculos sociais e resgatam o sentimento de pertencimento, contribuindo para o bem-estar emocional e a percepção de utilidade social do idoso. Essa dimensão relacional é apontada como um dos pilares da qualidade de vida, ao afirmar que o bem-estar na velhice depende da interação saudável entre as esferas física, psicológica e social.

Os resultados sugerem que, mais do que uma simples atividade física, a dança atua como uma forma de reabilitação integral. Estudos como o de Silva, Martins e Mendes (2012) reforçam que sua prática contribui para a prevenção de quedas, o fortalecimento muscular e o aprimoramento do equilíbrio postural — fatores determinantes para a independência e a redução de internações hospitalares entre idosos.

No campo cognitivo, a dança estimula a memória, a atenção e a coordenação motora fina, pois requer sincronização entre corpo e ritmo, além de demandar a memorização de sequências coreográficas. Essa estimulação neuromotora é considerada protetora contra o declínio cognitivo e auxilia na manutenção das funções executivas (Costa; Miguel; Pimenta, 2007).

Outro ponto recorrente nas pesquisas é a importância da adequação da prática às condições individuais. O acompanhamento médico e a orientação de profissionais de Educação Física são indispensáveis para assegurar a segurança dos praticantes, quando há histórico de sedentarismo ou comorbidades (Menezes, 2012). Quando orientada corretamente, a dança adapta-se a diferentes níveis de capacidade física, permitindo que cada idoso participe de forma segura, respeitando seus limites e potencialidades.

Os benefícios relatados não se restringem ao indivíduo. Grupos de dança de idosos têm demonstrado efeitos comunitários relevantes, promovendo integração social, fortalecimento de laços afetivos e engajamento cultural. Essa dimensão coletiva transforma a prática em um espaço de socialização e de ressignificação da velhice — uma fase que passa a ser vivida com autonomia, alegria e vitalidade.

Dessa forma, os resultados da presente revisão apontam que a dança, por sua natureza integradora, constitui uma estratégia eficaz e acessível de promoção da saúde e da qualidade de

vida na terceira idade. Ela atua sobre corpo e mente, reforçando a autonomia, prevenindo doenças, estimulando o convívio social e resgatando o prazer do movimento. Em um contexto de envelhecimento populacional acelerado, práticas como a dança representam caminhos promissores para um envelhecer ativo, participativo e pleno de significado.

CONCLUSÃO

Com base no que foi exposto, pode-se concluir que a prática da dança representa uma importante ferramenta de promoção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade. Além de contribuir para a melhoria da coordenação motora, equilíbrio e resistência física, a dança também atua de forma significativa sobre o bem-estar emocional e social dos idosos, estimulando a autoconfiança, a socialização e a expressão corporal.

Verifica-se que, ao unir atividade física e prazer, a dança proporciona benefícios que ultrapassam o campo fisiológico, influenciando a saúde mental e cognitiva. Dessa forma, torna-se uma estratégia eficaz para a prevenção de quedas, controle do sedentarismo e combate à obesidade, problemas recorrentes nessa faixa etária.

Conclui-se, portanto, que a inclusão da dança como prática regular nas políticas e programas voltados à terceira idade é fundamental, uma vez que essa atividade, quando supervisionada e adaptada às condições individuais de cada idoso, contribui para o envelhecimento saudável, ativo e pleno.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Exercícios de alongamento**. São Paulo: Manole Editora, 2006.

BAHIA LM, DA TRINDADE MASCARENHAS LC. 8. **A promoção do envelhecimento cognitivo saudável**. A complexidade do envelhecimento humano: Para além da dimensão biológica. 2023 Dec 5.

BRITO, Jeisiane Stefani Oliveira Rosa; DAMATTO, Ricardo Luiz. Os efeitos benéficos de atividades recreativas para idosos institucionalizados. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, v.16, n.2, novembro, 2020.

COSTA KP. A importância da avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos e idosos: The Importance of Health-Related Physical Fitness Assessment in Adults and the Elderly. **RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber**. 2025 May 29;1(1).

COSTA B., MIGUEL C., PIMENTA, L.D. A dança na terceira idade. **Revista Viva Idade**. Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC, maio de 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo. Atlas, 2011.

MENEZES, Fernando. **Sete exercícios para quem passou dos 60 anos**. 2012. Disponível em: <http://www.minhavidade.com.br/fitness/galerias/11967-sete-exercicios-para-quem-passou-dos-60-anos> Acesso em: out. 2025.

MORENO FA. **Estruturas Residências Para Idosos no Contexto das Políticas Públicas do Envelhecimento**: Perspectivas dos Atores Políticos e Institucionais na Região Minho (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)). 2023.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. **IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG**, p. 24-42, 2012.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde**, 2012.