

**FACULDADE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Maria Eduarda Moreira de Oliveira Silva**  
**Paolla Lima Borges**

**O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NOS ASPECTOS  
PSICOSSOCIAIS EM IDOSOS**

Santo Antônio de Pádua / RJ  
2023

**MARIA EDUARDA MOREIRA DE OLIVEIRA SILVA  
PAOLLA LIMA BORGES**

**O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NOS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS EM  
IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Faculdade Santo Antônio de Pádua como  
requisito parcial para a obtenção do grau de  
Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dinart Rocha Filho

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_  
Profª. Bethanea Toste do Couto de Carvalho – Mestre - FASAP

\_\_\_\_\_  
Prof. Dinart Rocha Filho – Mestre – FASAP

\_\_\_\_\_  
Prof. Johan Reis de Carvalho – Mestre – FASAP

Santo Antônio de Pádua / RJ

2023

# O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NOS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS EM IDOSOS

## THE IMPACT OF DANCE PRACTICE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS IN ELDERLY PEOPLE

*Silva, Maria Eduarda Moreira de Oliveira*

*Graduando em Licenciatura em Educação Física pela Faculdade Santo Antônio de Pádua (FASAP);*

*E-mail: [mariadudamoreira24@gmail.com](mailto:mariadudamoreira24@gmail.com)*

*BORGES, Paolla Lima*

*Graduando em Licenciatura em Educação Física pela Faculdade Santo Antônio de Pádua (FASAP);*

*E-mail: [paolla\\_lima17@hotmail.com](mailto:paolla_lima17@hotmail.com)*

### RESUMO

A dança é uma prática que oferece uma ampla gama de benefícios, destacando-se como uma das atividades mais completas ao possibilitar a integração do cuidado com o corpo. Além disso, ela se revela uma ferramenta eficaz na promoção da qualidade de vida, desempenhando um papel fundamental na mitigação dos desafios associados ao processo de envelhecimento, abrangendo tanto os aspectos psicossociais quanto os fisiológicos. O presente estudo tem como foco o impacto da prática da dança nos aspectos psicossociais em idosos, com uma ênfase particular nas dimensões emocionais e sociais que influenciam diretamente a qualidade de vida na terceira idade. Por meio da análise minuciosa da saúde mental, da integração social, da autonomia, da memória e das mudanças fisiológicas, este trabalho enfatiza a necessidade premente de abordar de forma holística o bem-estar dos idosos, contribuindo para um envelhecimento saudável e gratificante. Nesse sentido, o estudo corrobora de maneira consistente a eficácia da dança na redução dos desafios psicossociais enfrentados na terceira idade. Essa validação é sustentada por uma análise aprofundada dos estudos existentes sobre a promoção da qualidade de vida entre idosos por meio da dança, consolidando assim seu papel notável para o bem-estar na melhor idade. A pesquisa realizada compreendeu uma revisão da literatura, abrangendo pesquisas conduzidas em fontes acadêmicas como Google Acadêmico e Scielo. O objetivo principal deste estudo foi fornecer uma descrição completa de como a prática da dança pode ter um impacto positivo na vida dos idosos que a adotam, resultando em melhorias substanciais na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Dança; Envelhecimento; Qualidade; Vida e Psicossocial.

## **ABSTRACT**

Dance is a practice that offers a wide range of benefits, standing out as one of the most complete activities to enable the integration of body care. Furthermore, it proves to be an effective tool in promoting quality of life, playing a fundamental role in mitigating the challenges associated with the aging process, covering both psychosocial and physiological aspects. The present study focuses on the impact of dancing on psychosocial aspects in the elderly, with a particular emphasis on the emotional and social dimensions that directly influence the quality of life in old age. Through a thorough analysis of mental health, social integration, autonomy, memory and physical changes, this work emphasizes the pressing need to holistically address the well-being of older people, contributing to healthy and rewarding aging. In this sense, the study consistently corroborates the effectiveness of dance in reducing psychosocial challenges faced in old age. This validation is supported by an in-depth analysis of existing studies on promoting quality of life among elderly people through dance, thus consolidating its notable role for well-being in old age. The research carried out comprised a literature review, covering research carried out in academic sources such as Google Scholar and Scielo. The main objective of this study was to provide a complete description of how the practice of dance can have a positive impact on the lives of elderly people who adopt it, resulting in substantial improvements in quality of life.

**Keywords:** Dance; Aging; Quality; Life and Psychosocial.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o segmento conhecido como a "terceira idade" vem crescendo e devido às possíveis restrições que podem surgir com o envelhecimento, surge a necessidade de aprimorar o processo de envelhecimento para tornar a vida dos idosos mais satisfatória. A prática da dança oferece ao indivíduo benefícios físicos, mentais e sociais, contribuindo para transformar os corpos envelhecidos em máquinas mais potentes e rejuvenescidas por meio dos movimentos corporais realizados durante a dança, oferecendo momentos de descontração, nos quais o indivíduo coloca seu corpo em movimento, resultando na realização de atividade física.

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2022, a proporção de indivíduos com 60 anos ou mais aumentou de 11,3% para 14,7% da população do Brasil no período de 2012 a 2021. Esse crescimento traz à tona a consciência da questão do envelhecimento como um tema de relevância social. Está relacionado a desafios como a crise de identidade, a reconfiguração de papéis, a transição para a aposentadoria, o enfrentamento de perdas diversas, o temor em relação à morte e a redução dos contatos sociais.

O envelhecimento é um processo contínuo que está intrinsecamente ligado a uma complexa rede de fatores físicos, psicológicos e sociais. No aspecto físico, observa-se o progressivo declínio das funções dos sistemas fisiológicos. No âmbito psicológico, destacam-se as perdas na autoimagem e autoestima. Quanto ao aspecto social, é notável que a sociedade muitas vezes marginaliza o idoso e o exclui do processo social.

A manutenção de uma vida ativa na fase de envelhecimento é crucial devido aos diversos declínios que afetam os idosos, abrangendo aspectos físicos como perda de força muscular, diminuição do equilíbrio, redução da densidade óssea, acúmulo de gordura corporal e aumento da pressão arterial. Além disso, aspectos psicológicos e sociais, como depressão, ansiedade e isolamento social, também prejudicam a autonomia funcional dos idosos.

À medida que envelhecemos, nossa saúde física e mental pode ser impactada por mudanças funcionais e estruturais no corpo. Para os idosos, é imperativo incorporar a prática regular de exercícios físicos como uma estratégia abrangente para atenuar esses efeitos prejudiciais. Neste contexto, a dança emerge como uma

atividade com potencial significativo na mitigação de condições psicológicas adversas, como depressão, ansiedade e baixa autoestima. Além disso, a dança não apenas reduz os níveis de estresse, mas também promove uma mentalidade mais positiva, visto que se trata de uma atividade lúdica e socialmente enriquecedora.

A dança pode ser definida como uma forma de expressão corporal, caracterizada pelo uso do corpo em movimentos ritmados para comunicar e liberar emoções de maneira harmoniosa ou não, dependendo da interpretação e estética da expressão. Além de proporcionar prazer, a prática da dança oferece aos idosos a oportunidade de cuidar de seu corpo, mente e relações sociais (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

A presente pesquisa encontra sua motivação primordial na relevância intrínseca do tema para a sociedade contemporânea. O envelhecimento populacional e o aumento das doenças psicológicas fazem deste um tema de notória importância. Além disso, a dança, enquanto atividade física que envolve a realização de movimentos coordenados ou não, sincronizados com ritmo musical, apresenta-se como uma prática acessível a todas as faixas etárias, inclusive a idosos com limitações físicas.

Nossa investigação centraliza-se na seguinte indagação: até que ponto a prática da dança pode efetivamente influenciar os aspectos psicossociais dos idosos? Sustentamos a hipótese de que a prática regular da dança entre idosos pode ter um impacto positivo e substancial na melhoria de seus aspectos psicossociais. Esses benefícios incluem a redução da solidão, o aumento da autoestima e a promoção de interações sociais mais saudáveis, decorrentes da interação entre atividade física, expressão artística e contato social proporcionados pela dança. Esta hipótese sugere que a dança pode ser uma ferramenta benéfica para a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos.

Portanto, este estudo propõe realizar uma revisão da literatura para descrever como a dança pode influenciar positivamente a vida dos idosos praticantes, melhorando sua qualidade de vida e validar tais impactos, delineando os benefícios da dança sob uma ótica social e psicológica no contexto dos idosos. Além disso, ele visa a comprovar o papel crucial da dança na melhoria da qualidade de vida dos idosos, ao mesmo tempo em que justifica a importância histórica da dança e sua pertinência na vida da terceira idade.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 História da dança

No início da evolução humana, quando a linguagem verbal ainda não havia se desenvolvido, a comunicação dependia primordialmente da linguagem corporal, na qual gestos desempenhavam um papel crucial como meio de expressão e interação. Esse período deu origem ao desenvolvimento de linguagens gestuais, nas quais as pessoas se comunicavam por meio de gestos, códigos e expressões corporais. É nesse contexto que a dança emerge como uma das primeiras formas de expressão humana, baseada inicialmente em gestos. Suas raízes remontam aos tempos pré-históricos, sendo uma resposta natural à interação do ser humano com a natureza, permitindo-lhe expressar emoções e sentimentos por meio de movimentos e gestos. Essa forma primitiva de dança representa um dos primeiros estágios na evolução da comunicação humana, antes do desenvolvimento da linguagem verbal (FAHLBUSCH, 1990).

Conforme Zotovici (1999), a dança é uma das formas mais antigas de expressão humana, destacando-se por movimentos livres e espontâneos. Ela emerge da profunda necessidade inerente do ser humano de manifestar seus sentimentos e emoções de forma visceral, permitindo a expressão do que está latente em seu interior (OSSONA, 1988).

De acordo com Tadra (2009), a dança tem sido uma forma de comunicação universal compreensível em todas as culturas e locais desde os primórdios da civilização. Ela se destacou ao longo da história como a maneira mais transparente de expressar paixões, angústias, sentimentos e pensamentos, tornando-se uma expressão intrinsecamente ligada à essência de cada indivíduo. No período da Idade Média, a Igreja proibiu a dança, argumentando que qualquer forma de expressão corporal era considerada um pecado de acordo com a perspectiva cristã. No entanto, essa proibição não impediu que os camponeses continuassem a dançar clandestinamente, mantendo suas crenças e participando de manifestações populares, como destaca Tadra (2009). A autora também observa que, diante das diversas tentativas de proibição por parte da Igreja, esta optou por incorporar elementos místicos em festividades pagãs.

Segundo Tavares (2005), há evidências sólidas de que a prática da dança remonta aos tempos mais ancestrais da humanidade. Em todas as épocas e em todas as partes do mundo, a dança tem sido constante na vida de diversos povos. As razões para dançar são diversas e abrangentes, abarcando a expressão de emoções como revolta e amor, o ato de reverenciar ou afastar divindades, demonstrar força ou arrependimento, oferecer preces, conquistar, entreter e, fundamentalmente, viver plenamente. Essa compreensão é essencial para traçar a rica e diversificada tapeçaria da dança ao longo da história humana, evidenciando seu papel multifacetado e significativo em inúmeras culturas e períodos históricos. Dançar implica em se deslocar, proporcionando uma maneira de manter o corpo ativo enquanto se desfruta e se envolve com outras pessoas.

O ritmo, que se entrelaça com o gesto, representa uma descarga emocional que desempenha um papel crucial na regulação e medição de todas as forças vitais. Ele é o elemento fundamental que estabelece a harmonia e o equilíbrio nos movimentos, orchestra a ordem das coisas e infunde aos gestos humanos e às suas respostas uma força e uma expressividade distintas. O ritmo emerge como a primeira manifestação de movimento na vida que exerce influência sobre os músculos do corpo humano (TAVARES, 2005).

Rudolf Von Laban desempenhou um papel significativo no desenvolvimento da dança moderna e contemporânea. Segundo Laban (1978), ele conceituou o movimento como uma expressão de busca por algo de valor ou um reflexo do estado mental. Além disso, ele enfatizou que as formas e ritmos do movimento revelam como uma pessoa se desloca em um contexto específico. Para Laban (1978), o movimento também está intrinsecamente relacionado à personalidade e ao estado emocional de um indivíduo, com a maneira de se movimentar influenciada por fatores ambientais.

#### A primeira aparição da dança brasileira

“... em solo europeu, realizou-se em 1550 na cidade de Ruão, capital da Normandia, por ocasião da visita do rei Henrique II de Valois e sua mulher, Catarina de Medicis. Num ambiente que devia representar a terra selvagem, há pouco descoberta, 50 índios brasileiros, em companhia de mais de 200 indivíduos, todos nus, pintados e enfeitados à moda dos primitivos habitantes do Brasil, simularam uma luta entre tupinambás e tabajaras.” (ELLMERICH, 1964, p. 108).

Conforme observado por Ellmerich (1964), a chegada das primeiras ondas de africanos ocorreu a partir de 1538, e foi na dança que a influência africana teve o maior impacto. As danças trazidas pelos africanos frequentemente eram nomeadas em relação aos instrumentos musicais que as acompanhavam, como o caxambu, ou em referência às cerimônias nas quais eram executadas, como é o caso do maracatu e da congada.

Em sua pesquisa, Foster (1986) destaca Isadora Duncan como uma das pioneiras na quebra do padrão de movimento rigidamente padronizado na dança. Duncan introduziu a ideia de considerar a subjetividade do bailarino na execução dos movimentos, desafiando o paradigma do balé clássico, que exercia forte influência na época. Ela acreditava que o estado de espírito do dançarino tinha a capacidade de inspirar movimentos alinhados com suas emoções e sentimentos.

A dança Contato Improvisação é uma prática corporal focada no improviso, realçando o relacionamento interpessoal, onde a comunicação transcende limitações linguísticas e não é definida por movimentos padronizados, mas moldada pelos corpos envolvidos (KRISCHKE, 2012). Segundo a autora, essa forma de dança tem o potencial de fortalecer a confiança, cumplicidade e intuição entre os participantes, permitindo a expressão das realidades individuais por meio do movimento, sem julgamento de movimentos certos ou errados (KRISCHKE, 2012).

No passado, a dança era altamente padronizada, com movimentos predefinidos e repetitivos. François Delsarte, de acordo com Bourcier (2006), surgiu como um pioneiro na dança moderna ao sistematizar esses movimentos e estabelecer uma relação proporcional entre a intensidade do gesto e a emoção. Em resumo, a intensidade da emoção determinava a intensidade do gesto na dança, de acordo com Bourcier (2006).

Nos dias atuais, a dança desempenha papéis que outrora eram difíceis de imaginar, incluindo aplicações terapêuticas que são frequentemente recomendadas por profissionais de saúde como parte de processos de recuperação física e mental.

Segundo Cassiano *et al.* (2009), a Dança Sênior é uma prática que envolve o manuseio do corpo por meio de coreografias desenvolvidas com base em músicas instrumentais, enfatizam do o ritmo como elemento fundamental. Essas

coreografias são padronizadas e muitas vezes são elaboradas pelos próprios participantes que atuarão como líderes de novos grupos.

## 2.2 Terceira Idade

Conforme observado por Silva e Mazo (2007), os idosos que buscam participar de grupos de dança não têm como objetivo principal alcançar um desempenho de alto nível. Em vez disso, buscam uma experiência leve e agradável, envolvendo movimentos básicos que proporcionem sentimentos de bem-estar e felicidade. Os autores enfatizam que essas experiências não devem ser monótonas; ao contrário, devem introduzir pequenos desafios que incentivem os idosos a sair de suas zonas de conforto, ao mesmo tempo em que evitam que desistam da prática.

Essa forma de expressão é direcionada especificamente para o público idoso, incorporando elementos de exercício físico e música. Durante as sessões, os participantes realizam movimentos que podem variar de longos e ágeis a mais lentos e coordenados, muitas vezes em sincronia com o professor que lidera o grupo. A dança sênior abraça uma ampla variedade de ritmos, permitindo a criação de diversas coreografias e movimentos que podem ser adaptados para atender às necessidades físicas, emocionais e psicológicas dos idosos. Dessa forma, entre as modalidades de dança, a dança sênior, tem se destacado como uma estratégia agradável que contribui positivamente para a promoção da autoimagem, qualidade de vida e a capacidade funcional de indivíduos idosos, como ressaltado em estudos anteriores (OLIVEIRA; TEIXEIRA, 2010; CASSIANO *et al*, 2009; KLUGE *et al*, 2012).

A transição para a terceira idade não é tão precisamente delimitada quanto a adolescência. De acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde, em países em desenvolvimento, uma pessoa é considerada idosa ao atingir a idade de 60 anos ou mais. No entanto, o processo de envelhecimento não segue uma trajetória uniforme. Cada indivíduo reage de maneira única aos eventos da vida, desempenhando um papel ativo em suas próprias transformações e na manutenção de sua qualidade de vida.

À medida que envelhecemos, é normal observar uma redução gradual nas funções cognitivas, conforme Canineu e Bastos (2002) destacam. Além disso, Affiune (2002) aponta que o envelhecimento pode causar mudanças estruturais no corpo, levando a uma diminuição na capacidade funcional, o que pode afetar o desempenho em atividades físicas. No entanto, é importante destacar que a manutenção de atividades mentais e físicas ativas pode desacelerar esse declínio, permitindo-nos desfrutar mais plenamente da vida e potencialmente aumentar nossa expectativa de vida.

Sob uma perspectiva neurológica, o envelhecimento está associado à redução das redes neurais e dendríticas, resultando em alterações nos tempos de reação, raciocínio, agilidade e mobilidade dos idosos (ARANHA, 2007). Além das mudanças físicas, o envelhecimento traz transformações psicológicas, incluindo dificuldades na adaptação a novos papéis, falta de motivação, incapacidade de planejar o futuro, lida com perdas orgânicas, afetivas e sociais, resistência a mudanças rápidas, bem como problemas psíquicos como depressão e diminuição da autoimagem e autoestima (VECCHIA *et al.*, 2005).

É crucial reconhecer que o processo de envelhecimento varia de pessoa para pessoa, ocorrendo de forma gradual em alguns e mais rápido em outros, conforme mencionado por Caetano (2006). Existem diversos fatores externos que exercem influência significativa nesse processo, incluindo o ambiente em que vivemos, nossa dieta e nosso estilo de vida. Além disso, fatores internos, muitos deles determinados pela genética, também desempenham um papel importante.

Há alguns anos, a expectativa de vida humana era consideravelmente menor, no cenário atual, é muito mais comum para os indivíduos alcançarem e ultrapassarem os sessenta anos de idade. Essa tendência é ampliada pelo acesso a recursos médicos e tecnológicos, levando a um aumento significativo na população idosa nos últimos anos. No entanto, mesmo com esses avanços, os idosos ainda enfrentam desafios significativos, como a dificuldade de acesso a lugares e as barreiras sociais, que podem resultar em isolamento e desconexão da realidade.

Conforme observado por Cantão *et al.* (2015), é notável que os idosos estão cada vez mais buscando assistência médica, porém enfrentam o desafio da cronicidade das doenças devido à demora no acesso aos tratamentos, o que agrava a situação da saúde pública.

O envelhecimento social está intrinsecamente relacionado a alterações no status social, principalmente na transição do estado de economicamente ativo para a condição de aposentado, uma mudança percebida como a perda de utilidade e influência social. Essa transição muitas vezes compromete projetos de vida previamente estabelecidos. Alguns idosos enfrentam dificuldades significativas nesse processo de adaptação, desencadeando um ciclo de perdas diversas que abrangem aspectos que vão desde a situação financeira até o poder de tomada de decisões, passando pela perda de entes queridos e amigos, independência, autonomia, contatos sociais, autoestima e até mesmo a identidade pessoal (ZIMERMAN, 2009).

A Escala de Depressão Geriátrica (EDG) é amplamente empregada tanto no Brasil como em diversas nações ao redor do mundo como uma ferramenta de triagem para identificar sintomas depressivos entre os idosos. Essa escala é bem recebida tanto na prática clínica quanto em pesquisas, permitindo a detecção de indicativos de autoestima reduzida, falta de energia, ansiedade, desânimo e desesperança (apatia), bem como isolamento social em idosos (ALVARENGA; OLIVEIRA; FACCENDA, 2012).

Assim, a dança como atividade física entra como fator primordial na vida do idoso, pois, com os inúmeros benefícios que oferecidos, indo além do aspecto físico. Ela também desempenha um papel crucial na quebra de preconceitos e estereótipos, ajudando as pessoas a se tornarem mais ágeis, saudáveis e confiantes. Além disso, a atividade física pode desencadear uma redescoberta da alegria e da espontaneidade na vida das pessoas.

Caldas (2003) destaca, que a prática da dança como atividade física desempenha um papel essencial na preservação da independência funcional do indivíduo, contribuindo significativamente para a manutenção da sua força muscular.

### 2.3 Benefícios da dança e os aspectos psicossociais

É um conhecimento bem estabelecido que a prática da dança tem desempenhado um papel significativo como uma ferramenta social para a promoção da atividade física em uma ampla variedade de contextos e faixas etárias

na promoção da qualidade de vida e na melhoria da saúde em diversas dimensões. À medida que aumenta o interesse em adotar um estilo de vida mais saudável, a dança tem emergido como uma escolha popular para aqueles que buscam transformar seus hábitos, uma vez que é uma atividade altamente prazerosa. Essa atividade impacta positivamente a frequência cardíaca, impulsiona o sistema circulatório, aprimora a capacidade respiratória e resulta na queima significativa de calorias.

A dança é intrinsecamente ligada à interação social, gerando uma profunda sensação de bem-estar psicológico e possibilita a troca de experiências, estimulando o diálogo e, por conseguinte, elevando a autoestima. Conforme destacado por Haas e Garcia (2006), a dança possui uma longa história na humanidade, uma vez que se fundamenta nos movimentos naturais do corpo humano combinados com o som e o ritmo. Além de possibilitar a troca de experiências, essa prática estimula o diálogo, resultando em melhorias significativas na autoestima.

Além disso,

A dança, por ser uma atividade extremamente prazerosa e capaz de proporcionar um condicionamento físico muito bom. De acordo com a médica, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros posturais e de artrose. Sem contar os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir. (MARQUES, 2003, p. 45).

De acordo com Garcia e Biavaschi (2009), a prática da dança como forma de atividade física demonstra a capacidade de aprimorar a disposição para as tarefas diárias. Além disso, essa prática tem o potencial de beneficiar o indivíduo com o desenvolvimento de força muscular, melhoria na estética corporal e um aumento na autoestima, resultantes dos movimentos característicos dessa atividade.

Conforme Corraza (2001), destaca, a prática da dança na terceira idade desempenha um papel fundamental no estímulo dos sentidos, abrangendo diversas dimensões: visual: permitindo aos participantes observar os movimentos e transformá-los em ações, tátil: proporcionando a oportunidade de sentir os

movimentos e compreender seus benefícios para o corpo, auditivo: envolvendo a habilidade de ouvir a música e dominar seu ritmo, afetivo: permitindo que emoções e sentimentos sejam expressos por meio da coreografia, cognitivo: estimulando aspectos cognitivos, como raciocínio, ritmo e coordenação e motor: Contribuindo para a melhoria do esquema corporal e da capacidade motora.

Para Hashizumiet *al.* (2004), a dança como atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da independência funcional dos indivíduos, ao manter a força muscular, particularmente a de sustentação, o equilíbrio, a potência aeróbica e a mobilidade total do corpo. Além disso, a dança atenua os efeitos do envelhecimento, tornando-o mais suave e ajudando a enfrentar as dificuldades associadas à idade avançada. Isso possibilita aos idosos explorar suas capacidades físicas e emocionais, permitindo uma maior expressão e liberação de sentimentos, especialmente considerando a tendência de restrição e limitação que pode ocorrer na terceira idade (Hashizumiet *al.*, 2004).

Segundo Marques (2003), a dança é categorizada como uma atividade agradável que pode resultar em um excelente condicionamento físico, oferecendo uma ampla gama de benefícios. Estes incluem a redução da pressão arterial, o aprimoramento da capacidade cardiorrespiratória, a melhoria na circulação periférica, a queima de calorias, o fortalecimento muscular, a proteção das articulações, a potencial mitigação da dor, a prevenção de problemas posturais e a artrose. Além disso, a prática da dança induz melhorias nos aspectos psicossociais, ao proporcionar o convívio entre os participantes, o que pode contribuir para que os praticantes não encontrem obstáculos na expressão pessoal durante as sessões de dança.

A dança emerge como um recurso altamente relevante com a capacidade de enriquecer a autonomia e independência das pessoas idosas, permitindo que elas permaneçam envolvidas e ativas na sociedade. Portanto, é plenamente justificável descrever a dança como uma atividade de suma importância em programas dedicados à Terceira Idade, que têm como objetivo central melhorar a qualidade de vida e fomentar a participação social dessa população.

Ademais,

A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos

necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer (SILVA; MARTINS, MENDES, 2012, p 26).

A prática da dança de salão se configura como uma opção para o exercício aeróbico, ainda que seja de intensidade moderada, enquanto a música desempenha um importante papel como um recurso motivacional, incentivando a atividade física. No que diz respeito à dança de salão, um estilo de dança frequentemente escolhido por pessoas idosas, de acordo com Caldas (1999), a dança de salão abraça os três pilares fundamentais da experiência humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Ela atua como um impulsionador que motiva os indivíduos a manterem ou recuperarem sua vitalidade e alegria, tanto em âmbito pessoal quanto coletivo. Além disso, a dança de salão funciona como um agente que retroalimenta sua própria prática, devido à sua natureza lúdica e versátil, encorajando a continuidade e a evolução ao longo das gerações como uma atividade sempre relevante.

A dança de salão oferece diversos benefícios para a população idosa. Isso inclui a promoção do bem-estar, a proteção dos músculos e articulações, a estimulação da oxigenação cerebral, a melhoria da capacidade motora e o aprimoramento do desempenho cognitivo, auxiliando na memória, concentração e atenção (NANNI, 1995).

Porcher (1982) destaca que a dança pode ser um facilitador para incentivar os idosos a se envolverem em exercícios físicos, com benefícios mensuráveis em termos biopsicossociais. Os elementos que compõem a dança, como gestos, posturas, ritmo, qualidade do movimento e variações espaciais, quando compartilhados socialmente, contribuem para melhorar a saúde dos idosos (NANNI, 1995).

No aspecto físico, os exercícios de dança melhoram o condicionamento cardiovascular e muscular, aumentam a consciência corporal, a eficiência mecânica e a coordenação motora, corrigem a postura e reduzem os riscos de lesões por acidentes ou quedas (BLANKSBY & REIDY, 1988).

Em termos psicológicos, os movimentos da dança promovem relaxamento, combatem o estresse e estimulam a criatividade e a disciplina, permitindo que os idosos tenham um contato mais próximo com seus estados emocionais e uma gestão mais eficaz de suas capacidades físicas e intelectuais (PICART, 1988).

No aspecto social, as práticas de dança geralmente ocorrem em grupos, de forma descontraída e lúdica, permitindo aos idosos aprimorar sua noção de participação em equipes, times e trabalhos coletivos. Os exercícios visam desenvolver o respeito pelo próprio ritmo e limitações, bem como pelas limitações das pessoas ao redor (PICART, 1988). Isso estimula nos idosos o sentimento de serem uma parte importante do equilíbrio social. Como resultado, muitos idosos buscam a prática da dança como uma forma terapêutica, seja em bailes noturnos, matinês ou aulas estruturadas.

No contexto sociocultural da dança, seja ela na esfera clássica ou popular, nos deparamos com uma série de conceitos que desempenham um papel crucial na interpretação dos significados e na avaliação do valor da dança no mundo contemporâneo. Dançar não apenas oferece uma oportunidade de melhorar o humor e desfrutar de momentos de diversão, mas também pode ser um recurso valioso na mitigação dos impactos de algumas aflições da vida moderna, destacando-se a depressão como uma delas. A dança é um meio de troca de energia, onde a conexão com outras pessoas desempenha um papel central. Ao movimentar o corpo, ocorre uma transformação natural do estado interno, contribuindo para o bem-estar emocional (DANTAS, 1999).

Além disso, a dança funciona como um agente facilitador crucial na transição dos idosos de um estilo de vida sedentário para um mais ativo, promovendo uma maior adesão à prática de atividades físicas. Esta análise detalhada demonstra como a dança é uma prática completa e versátil que pode desempenhar um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida e no bemestar dos idosos.

De acordo com Okuma (1998), a participação em atividades físicas em grupo é altamente recomendada para os idosos, pois favorece a integração social, fortalecimento de laços de amizade, superação de desafios físicos e a alocação de tempo para o autocuidado. Isso, por sua vez, resulta na diminuição de preocupações, apreensões e incertezas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, este estudo oferece uma perspectiva fascinante sobre como a prática da dança pode transcender o mero aprimoramento estético, enriquecendo a vida de idosos de maneira profunda e multifacetada. A dança não apenas se revela como uma aliada na promoção da saúde mental, emocional e social, mas também como um portal para o autoconhecimento e a conexão interpessoal genuína. Ao explorar o potencial terapêutico da dança, especialmente na forma de contato improvisação, este estudo destaca como essa atividade pode romper barreiras emocionais e culturais, promovendo relações humanas mais autênticas e livres de julgamento. A capacidade da dança de permitir a expressão de emoções indizíveis de forma única e significativa é uma descoberta valiosa que enriquece nosso entendimento sobre seu impacto na vida dos idosos. Além disso, as implicações para a promoção da saúde são notáveis, com a dança emergindo como uma ferramenta eficaz não apenas na desaceleração do processo de envelhecimento e na prevenção de doenças cardíacas, mas também no tratamento e prevenção de condições psicológicas como ansiedade, depressão e estresse. Em última análise, este estudo reforça a importância de reconhecer a dança como uma abordagem integral na promoção do bem-estar na melhor idade, incentivando futuras pesquisas e a integração contínua dessa prática enriquecedora nas estratégias de saúde pública voltadas para os idosos.

## REFERÊNCIAS

AFFIUNE, A. **Envelhecimento cardio vascular**. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.28-32, 2002.

ALVARENGA, M. R. M., OLIVEIRA, M. A. C., & FACCENDA, O. (2012). **Sintomas depressivos em idosos: análise dos itens da Escala de Depressão Geriátrica**. Acta Paulista de Enfermagem, 25(4), 497-503

ARANHA, V.C. **Aspectos psicológicos do envelhecimento**. In: Papaléo Neto, Matheus Tratado de Gerontologia 2. ed., rev. e ampl. São Paulo: EditoraAtheneu, 2007.

BLANKSBY, B. A; REIDY, P. W. **Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing**. British Journal of Sports Medicine, London, v.20, n.2, p.57-60, 1988.

BOURCIER, P. **História da dança no ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

CAETANO, L. M. **o Idoso e a Atividade Física**. Horizonte: Revista de Educação www.interscienceplace.org - Páginas 130 de 194 Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CALDAS. C. P. **Educação para a Saúde: a importância do autocuidado**. In: VERAS, R. P. *Terceira Idade*. Rio de Janeiro, 1999.

CANINEU, P.R.; BASTOS, A. **Transtorno cognitivo leve**. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, e S.M. Rocha (Eds), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.128-132, 2002.

CANTÃO L *et al.* **Perfil sociodemográfico e clínico de idosos com depressão e o uso de substâncias psicoativas**. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, 2015; 16 (3).

CASSIANO, J. G. *et al.* **Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 204-212, 2009.

CORAZZA, M. A. **Terceira Idade e Atividade Física**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

DANTAS. E. H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

ELLMERICH, Luis. **História da Dança**. 3. ed. São Paulo: Ricordi, 1964.

FARO, Antônio Jose. **Pequena história da dança**. 4. ed. Rio de Janeiro: Jorge zahar, 1998.

FAHLBUSCH, Hannelore. **Dança: moderna-contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

FOSTER, S. **Reading Dancing. Bodies and subjects in contemporary American Dance**. Berkley: University of California Press, 1986.

HASHIZUMI, M. M.; SALVADOR, D. C.; CRISTINA, K. ; BERTOCELLO, P. **Dança pra terceira idade**. 2004.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

IBGE. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021**. Agência de Notícias IBGE. 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>. Acesso em: 02 out. 2023.

KLUGE, M. A. *et al.* **Let's keep moving: a dance movement class for older women recently relocated to a continuing care retirement community**. Arts & Health: An International Journal for Research Policy and Practice, Abingdon, v. 4, n. 1, p. 4-15, 2012.

KRISCHKE, Ana Maria Alonso. **Contato improvisação: a experiência do conhecer e a presença do outro na dança**. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

LABAN, Rudolf Von. **O Domínio do Movimento**. São Paulo, Summus Editorial, 1978.

MARQUES, **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

NANNI, D. **Dança – educação: pré-escola a universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papirus, 1998.

OLIVEIRA, F. F.; TEIXEIRA, S. C. O. **Dança Sênior: atividade física e Qualidade de Vida na UNISUAM**. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 9, n. 3, p. 87-92, 2010.

OSSONA, P. **A educação pela dança**. Tradução de Norberto Abreu e Silva Neto. São Paulo: Summus, 1988.

PICART, C.J. **Dancing through different worlds: na autoethnography of the interactive body and virtual emotions in ballroom dance**. British Journal of Sports Medicine, Florida, v.22, n.2, p.57-60, 1988.

PORCHER, L. **Educação Artística: luxo ou necessidade**. São Paulo: Summus, 1982.

REZENDE, M.; CALDAS, C. P. **A dança de salão na promoção da saúde do idoso.** A Terceira Idade, São Paulo, v. 14, n. 27, p. 7-27, 2003.

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. **Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico.** Cinergis. vol 8, nº 1, p. 25-32 Jan./Jun., 2007.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. **Benefícios da dança na terceira idade.** Ruão. 2012.

TADRA, Débora Sicupira Arzuaet *al.* **Linguagem da dança.** Curitiba: Ibpex, 2009.

TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte.** Curitiba: Iesde, 2005.

Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S., Corrente, J. (2005). **Qualidade de vida na terceira idade: Um conceito subjetivo.** *Revista Brasileira Epidemiologia*, 8 (3), 246-252.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2009.

ZOTOVICI, S. A. **Dança-Educação: uma experiência vivida.** Conexões, Campinas, n. 3, p. 119-128, dez. 1999.



