

DANÇATERAPIA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO: EVIDÊNCIAS SOBRE BEM-ESTAR EMOCIONAL, COGNIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Jádia Elane Oliveira

Doutoranda em Ciências da Saúde
São Luís University (SLU), Kissimmee, Florida, USA
<https://orcid.org/0009-0008-8533-7986>

Leda Cavalcante Gomes

Especialização em Educação Física Escolar e Recreação
Universidade do Estado do Pará (UEPA), Capanema, Pará, Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-0366-0229>

Maria Wellytha Reis dos Reis

Mestrado em Educação com Especialização em Governança, Responsabilidade Social e Meio Ambiente
American Global Tech University (AGTU), Orlando, Florida, USA
<https://orcid.org/0009-0005-6092-9385>

Luciane Dias Gomes

Especialização em Gestão em Saúde Pública
Faculdade Cristo Rei de Cornélio Procópio (FACCRI- FAGED), Paraná, Brasil

Vilma Cristina Marques Soares

Especialização em Gestão em Saúde Pública
Faculdade Cristo Rei de Cornélio Procópio (FACCRI- FAGED), Paraná, Brasil

Kleverson Jorge

Mestrando em Atividade Física e Saúde
Universidad Europea del Atlántico (UNEATLANTICO), Santander, Cantabria, Espanha
<https://orcid.org/0009-0001-6109-8801>

Elcia Geralda Dias

Mestranda Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino
Centro Universitário Vale do Rio Verde (UNINCOR) Três Corações, Brasil

DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v7i7.705>

Aceito em: 09.07.2026

Resumo: O envelhecimento populacional tem provocado importantes transformações sociais e ampliado a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a dança-terapia destaca-se como uma prática integrativa capaz de contribuir para o bem-estar físico, mental, emocional e social dos idosos. O presente estudo teve como objetivo analisar os benefícios da dança-terapia para a saúde mental e emocional

da população idosa. Trata-se de uma revisão bibliográfica, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, realizada a partir de artigos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2025, no idioma português. As buscas foram realizadas nas bases Google Scholar e Portal CAPES. Os resultados evidenciaram concordância entre os autores quanto aos benefícios proporcionados pela dança-terapia, especialmente relacionados à melhora do equilíbrio emocional, redução de sintomas de ansiedade e depressão, ampliação das relações sociais e estímulo das capacidades cognitivas e funcionais. Conclui-se que a dança-terapia representa uma importante estratégia terapêutica para a promoção da saúde mental e emocional dos idosos, favorecendo uma vivência mais ativa, participativa e com melhor qualidade de vida durante o envelhecimento.

Palavras-chave: Dança-terapia; Saúde mental; Idosos; Envelhecimento; Qualidade de vida.

DANCE THERAPY AS AN INTEGRATIVE PRACTICE FOR PROMOTING MENTAL HEALTH IN OLD AGE: EVIDENCE ON EMOTIONAL WELL-BEING, COGNITION, AND QUALITY OF LIFE AMONG OLDER ADULTS

Abstract: Population aging has brought about significant social changes and increased the need for strategies aimed at promoting the health and quality of life of the elderly population. In this context, dance therapy stands out as an integrative practice capable of contributing to the physical, mental, emotional, and social well-being of older adults. The objective of this study was to analyze the benefits of dance therapy for the mental and emotional health of the elderly population. This is a descriptive, qualitative literature review based on scientific articles published in Portuguese between 2020 and 2025. Searches were conducted in the Google Scholar and CAPES Portal databases. The results showed consensus among the authors regarding the benefits provided by dance therapy, particularly those related to improved emotional balance, reduced symptoms of anxiety and depression, expanded social relationships, and stimulation of cognitive and functional abilities. It is concluded that dance therapy represents an important therapeutic strategy for promoting the mental and emotional health of older adults, fostering a more active and participatory lifestyle and a better quality of life during the aging process.

Keywords: Dance therapy; Mental health; Older adults; Aging; Quality of life.

LA DANZATERAPIA COMO PRÁCTICA INTEGRADORA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ENVEJECIMIENTO: EVIDENCIAS SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL, LA COGNICIÓN Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

Resumen: El envejecimiento de la población ha provocado importantes transformaciones sociales y ha aumentado la necesidad de estrategias orientadas a la promoción de la salud y la calidad de vida de la población de edad avanzada. En este contexto, la danza-terapia destaca como una práctica integradora capaz de contribuir al bienestar físico, mental, emocional y social de las personas mayores.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los beneficios de la danza-terapia para la salud mental y emocional de la población de edad avanzada. Se trata de una revisión bibliográfica, de carácter descriptivo y enfoque cualitativo, realizada a partir de artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025, en lengua portuguesa. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos Google Scholar y Portal CAPES. Los resultados pusieron de manifiesto la coincidencia entre los autores en cuanto a los beneficios que aporta la danza-terapia, especialmente en lo que se refiere a la mejora del equilibrio emocional, la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, la ampliación de las relaciones sociales y el estímulo de las capacidades cognitivas y funcionales. Se concluye que la danza-terapia representa una importante estrategia terapéutica para la promoción de la salud mental y emocional de las personas mayores, favoreciendo una vida más activa, participativa y con mejor calidad de vida durante el envejecimiento.

Palabras clave: Danza-terapia; Salud mental; Personas mayores; Envejecimiento; Calidad de vida.

1 Introdução

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, tornando-se um importante fenômeno social e de saúde pública em diversos países, incluindo o Brasil. O aumento da expectativa de vida, associado aos avanços científicos e as melhorias nas condições de saúde, contribuiu para o crescimento significativo da população idosa.

Entretanto, o envelhecimento também está relacionado a diferentes mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais que podem impactar diretamente a qualidade de vida dos indivíduos. Entre os principais desafios enfrentados pelos idosos destacam-se o isolamento social, a diminuição da autonomia, as perdas afetivas e o surgimento de sintomas relacionados a ansiedade, tristeza e depressão, fatores que tornam necessária a busca por estratégias voltadas à promoção da saúde mental e emocional.

Nesse contexto, as práticas integrativas e complementares em saúde vêm ganhando destaque por oferecerem abordagens humanizadas e voltadas ao cuidado integral da pessoa idosa. Entre essas práticas, a dançaterapia apresenta-se como uma importante ferramenta terapêutica, uma vez que associa movimento corporal, música, expressão emocional e convivência social.

A dança, além de estimular capacidades físicas e funcionais, favorece o fortalecimento da autoestima, o desenvolvimento da autonomia e a ampliação das relações interpessoais, contribuindo de maneira significativa para o bem-estar emocional e psicológico dos idosos.

Além dos benefícios físicos, a dançaterapia também promove impactos positivos sobre aspectos cognitivos e emocionais. A participação em atividades coletivas favorece sentimentos de pertencimento, inclusão social e valorização pessoal, reduzindo situações de solidão e isolamento frequentemente presentes durante o envelhecimento.

Da mesma forma, os estímulos proporcionados pela música e pelo movimento corporal contribuem para a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, auxiliando na promoção de uma vivência mais ativa, saudável e satisfatória da velhice. Assim, a dançaterapia consolida-se como uma prática capaz de favorecer o envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida da população idosa.

A realização deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões científicas acerca das estratégias terapêuticas voltadas à saúde mental e emocional dos idosos, especialmente diante do crescimento da população envelhecida e dos impactos psicossociais associados ao envelhecimento.

Além disso, observa-se a relevância de compreender os benefícios proporcionados pela dançaterapia enquanto prática integrativa de cuidado, considerando seu potencial para promover socialização, bem-estar emocional, autonomia e melhora da qualidade de vida na terceira idade.

Apesar do crescente interesse científico pelas práticas integrativas e complementares aplicadas ao envelhecimento saudável, observa-se que a produção acadêmica ainda se apresenta dispersa quanto aos efeitos específicos da dançaterapia sobre a saúde mental e emocional da população idosa.

Embora existam estudos que abordem benefícios físicos, funcionais e psicossociais da dança, são menos frequentes as sínteses que reúnam e analisem criticamente as evidências disponíveis acerca de seus impactos sobre aspectos como ansiedade, depressão, autoestima, socialização, bem-estar psicológico e qualidade de vida.

Essa lacuna dificulta a consolidação de evidências capazes de subsidiar profissionais da saúde, gestores e formuladores de políticas públicas na incorporação da dançaterapia como estratégia de promoção do envelhecimento saudável.

Nesse contexto, torna-se relevante reunir e sistematizar o conhecimento produzido sobre a temática, oferecendo uma visão integrada das evidências disponíveis e contribuindo para o avanço das discussões científicas sobre o potencial terapêutico da dançaterapia no cuidado integral à pessoa idosa. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios da dançaterapia para a saúde mental e emocional da população idosa.

2 Fundamentação teórica

2.1 Concepções de bem-estar no envelhecimento

Nas últimas décadas, o Brasil tem vivenciado um crescimento significativo da população idosa, fenômeno que acompanha uma tendência global impulsionada pelos avanços na medicina, pela ampliação do acesso aos serviços de saúde e pelas melhorias nas condições gerais de vida.

Esse aumento da longevidade representa um importante marco social, mas também traz novos desafios, especialmente no que diz respeito a organização dos sistemas de saúde e as políticas públicas voltadas para esse público (Mendes, 2020).

Envelhecer, no entanto, não significa apenas viver mais anos. Trata-se de um processo complexo, que envolve transformações físicas, emocionais, psicológicas e sociais. Essas mudanças não afetam apenas o indivíduo de forma isolada, mas repercutem também nas relações sociais e na maneira como a sociedade compreende e lida com a velhice.

Além disso, é importante reconhecer que o envelhecimento não ocorre de forma igual para todos. Cada pessoa vivencia esse processo de maneira singular, influenciada por fatores como condições socioeconômicas, cultura, acesso à saúde, trajetória de vida e hábitos cotidianos. Nesse sentido, o envelhecimento deve ser entendido como um fenômeno multifacetado, que vai além das alterações biológicas, envolvendo também aspectos sociais e culturais (Ventura, 2020).

Diante dessa diversidade de experiências, torna-se fundamental adotar uma visão ampla e inclusiva sobre a velhice. É nesse contexto que ganha destaque o conceito de envelhecimento ativo, que propõe a valorização das oportunidades de participação, segurança e cuidado com a saúde ao longo do envelhecimento. Essa abordagem busca superar a ideia de que envelhecer está necessariamente associado a perdas, incentivando uma vida mais participativa, autônoma e significativa (Puglia *et al.*, 2024).

Essa mudança de perspectiva também influencia a forma como se compreende o bem-estar na velhice. Pois, o bem-estar não se limita à ausência de doenças, mas envolve aspectos subjetivos, como satisfação com a vida, senso de propósito, autonomia e qualidade das relações sociais. Ao longo do envelhecimento, muitos indivíduos desenvolvem habilidades importantes para lidar com desafios, como resiliência emocional e capacidade de adaptação, o que contribui para uma vivência mais equilibrada e significativa (Martins, 2022).

A manutenção da capacidade funcional constitui um dos principais elementos relacionados às concepções de bem-estar físico no envelhecimento. A possibilidade de realizar atividades cotidianas de forma independente, como caminhar, vestir-se, alimentar-se e locomover-se, contribui diretamente para a percepção de autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa. Dessa forma, a preservação das funções físicas representa importante fator para um envelhecimento saudável e satisfatório (Mendes, 2020).

A prática regular de atividades físicas também exerce papel fundamental na promoção do bem-estar físico durante o envelhecimento. Exercícios realizados de maneira adequada auxiliam na manutenção da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio e da mobilidade corporal, além de contribuírem para a prevenção de doenças crônicas e limitações funcionais. Esses benefícios favorecem maior disposição física, independência e participação nas atividades diárias (Ventura, 2020).

Outro aspecto importante relacionado ao bem-estar físico na velhice refere-se aos cuidados preventivos com a saúde. O acompanhamento médico regular, a alimentação equilibrada, a qualidade do sono e a adoção de hábitos saudáveis contribuem significativamente para a preservação das condições físicas do organismo. Essas práticas favorecem a redução de agravos à saúde, auxiliando na manutenção da funcionalidade e na melhoria da qualidade de vida da população idosa (Miranda; De Farias; De Farias, 2022).

Nesse cenário, é importante diferenciar, ainda que de forma complementar, os conceitos de qualidade de vida e bem-estar. A qualidade de vida refere-se a uma avaliação ampla das condições de vida, considerando fatores físicos, sociais, psicológicos e ambientais. Já o bem-estar está mais relacionado à forma como o indivíduo percebe sua própria existência, incluindo sentimentos de satisfação, felicidade e equilíbrio emocional (Mendes, 2020).

Mesmo diante de limitações físicas ou condições de saúde adversas, muitos idosos conseguem manter níveis elevados de bem-estar, especialmente quando contam com apoio social, vínculos afetivos e estratégias positivas de enfrentamento. Isso demonstra que envelhecer com qualidade não depende apenas das condições objetivas, mas também da forma como cada pessoa interpreta e vivencia sua própria realidade.

2.2 Desafios psicossociais do envelhecimento

Envelhecer vai muito além das mudanças físicas que acontecem com o corpo. Trata-se de uma fase da vida marcada por transformações profundas na forma como o indivíduo se percebe, se relaciona e encontra sentido em sua existência. Nesse contexto, a velhice pode ser compreendida como um período de reconstrução de significados, no qual aspectos emocionais, sociais e identitários ganham destaque. Olhar para essa etapa de forma sensível permite reconhecê-la não como um encerramento, mas como uma continuidade da vida, com suas próprias possibilidades e desafios (Castro *et al.*, 2020).

Apesar dessa perspectiva ampla, o envelhecimento também envolve dificuldades importantes que podem impactar diretamente o bem-estar. Entre elas, destaca-se a perda progressiva da autonomia e a diminuição da capacidade funcional, fatores que tendem a se intensificar com o avanço da idade.

Quando essas limitações surgem, podem comprometer não apenas a realização das atividades do dia a dia, mas também a autoestima e a percepção de identidade do idoso. Por isso, preservar a independência funcional torna-se um elemento central para um envelhecimento saudável e com melhor qualidade de vida (Oliveira *et al.*, 2025).

Outro aspecto relevante diz respeito aos fatores psicossociais que atravessam essa fase. O envelhecimento, embora natural, costuma estar acompanhado de experiências que exigem grande adaptação emocional, como perdas, mudanças de rotina e reorganização dos papéis sociais. O luto, por exemplo, passa a fazer parte da realidade de muitos idosos, não apenas pela perda de pessoas próximas, mas também por mudanças simbólicas, como o afastamento do trabalho ou a diminuição da participação social. Essas experiências, quando acumuladas, podem gerar sentimentos de tristeza, solidão e, em alguns casos, perda de sentido de vida (Silva; Figueirêdo; Domingos, 2021).

O isolamento social também se apresenta como um dos principais desafios nessa etapa. Ele pode surgir por diferentes motivos, como a aposentadoria, a redução do convívio social, limitações físicas ou até dificuldades de acesso às tecnologias. Mais do que a ausência de pessoas, a solidão está relacionada a qualidade das relações estabelecidas. Quando o idoso não se sente ouvido, valorizado ou incluído, esse sentimento tende a se intensificar, afetando sua saúde mental e até mesmo suas condições físicas (Alves; Trindade; Rocha, 2021).

Além disso, a perda de papéis sociais tradicionalmente ocupados ao longo da vida como o de trabalhador, provedor ou cuidador pode gerar um impacto significativo na forma como o indivíduo se percebe. O trabalho, muitas vezes, está diretamente ligado à identidade e ao reconhecimento social, e sua ausência pode provocar uma sensação de inutilidade ou falta de propósito. Nesse cenário, torna-se essencial criar espaços que valorizem a participação ativa do idoso, permitindo que ele continue exercendo funções significativas dentro da sociedade (Oliveira *et al.*, 2025).

As mudanças na percepção do próprio corpo e da imagem pessoal também constituem importantes desafios psicossociais do envelhecimento. O avanço da idade pode provocar sentimentos de insatisfação diante das transformações físicas, especialmente em uma sociedade que valoriza excessivamente padrões associados à juventude. Essas alterações podem impactar negativamente a autoestima do idoso, favorecendo inseguranças, retraimento social e dificuldades na aceitação do processo natural de envelhecimento (Alves; Trindade; Rocha, 2021).

Outro desafio relevante refere-se às dificuldades econômicas enfrentadas por parte da população idosa. A redução da renda após a aposentadoria, associada ao aumento dos gastos com medicamentos, tratamentos de saúde e cuidados contínuos, pode gerar situações de vulnerabilidade social e emocional. As limitações financeiras frequentemente interferem no acesso ao lazer, a alimentação adequada e aos serviços de saúde, impactando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico do idoso (Silva; Figueirêdo; Domingos, 2021).

As transformações tecnológicas ocorridas nas últimas décadas também representam um importante desafio psicossocial no envelhecimento. Muitos idosos encontram dificuldades para acompanhar o uso de ferramentas digitais e meios de comunicação tecnológicos, o que pode

dificultar sua inserção social e limitar o acesso a informações e serviços. A exclusão digital pode intensificar sentimentos de incapacidade e isolamento, tornando necessário o desenvolvimento de estratégias de inclusão que favoreçam maior participação social e autonomia nessa fase da vida (Castro *et al.*, 2020).

Outro ponto importante é o declínio da autonomia, que pode ser consequência de doenças crônicas, limitações físicas ou fragilidade associada à idade. Essa perda, além de afetar a independência, pode desencadear sentimentos de medo, insegurança e dependência, muitas vezes acompanhados pela preocupação de se tornar um peso para a família. Esses sentimentos refletem, em grande parte, uma cultura que valoriza a produtividade e a independência, dificultando a aceitação da vulnerabilidade como parte natural da vida (Silva; Figueirêdo; Domingos, 2021).

2.3 Balance e equilíbrio no idoso

O equilíbrio corporal, expressão amplamente empregada no campo das ciências da saúde, refere-se ao conjunto de mecanismos fisiológicos vinculados às funções vestibulares, proprioceptivas e motoras, responsáveis por permitir ao corpo humano manter-se estável, alterar posições, realizar transferências posturais e executar deslocamentos de maneira segura.

Entre a população idosa, o comprometimento dessa capacidade representa um importante elemento associado ao aumento do risco de quedas, sobretudo em razão da insegurança durante a marcha, da instabilidade ao realizar movimentos de rotação corporal, ao sentar-se ou levantar-se, além do temor recorrente de cair, circunstância que, paradoxalmente, favorece ainda mais a ocorrência desses episódios (Freitas *et al.*, 2020).

As modificações observadas na marcha e no equilíbrio dos idosos frequentemente contribuem para situações de desequilíbrio postural e quedas, podendo desencadear lesões traumáticas, fraturas e períodos prolongados de imobilidade. Tais intercorrências repercutem diretamente sobre a funcionalidade do indivíduo, ocasionando perdas progressivas de autonomia e favorecendo estados de dependência funcional (Bernardo, 2022).

Diversos fatores intrínsecos e extrínsecos podem influenciar diretamente o balance e o equilíbrio corporal da pessoa idosa. Entre os fatores intrínsecos destacam-se a diminuição da força muscular, alterações articulares, déficits visuais e vestibulares, além da presença de doenças crônicas. Já os fatores extrínsecos estão relacionados às condições ambientais inadequadas, como pisos escorregadios, iluminação insuficiente e obstáculos domésticos, circunstâncias que aumentam significativamente o risco de quedas (Pimentel; Soares, 2020).

A avaliação do equilíbrio corporal em idosos possui grande relevância clínica, pois permite identificar precocemente alterações funcionais capazes de comprometer a mobilidade e a independência do indivíduo. Instrumentos de avaliação funcional auxiliam os profissionais de saúde na elaboração de condutas preventivas e terapêuticas adequadas, contribuindo para a

redução dos riscos de quedas e para a promoção de maior segurança durante a realização das atividades diárias (Da Silva; Silva; Da Silva, 2022).

A prática regular de exercícios físicos apresenta efeitos positivos sobre o balance e o equilíbrio corporal na população idosa. Exercícios voltados ao fortalecimento muscular, treinamento funcional e atividades proprioceptivas favorecem a melhora da estabilidade postural, da coordenação motora e da mobilidade funcional. Além disso, tais intervenções contribuem para a preservação da autonomia, para a redução do sedentarismo e para a melhoria da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (Oliveira *et al.*, 2024).

O sistema sensorial exerce papel determinante na manutenção do equilíbrio corporal ao encaminhar informações relativas ao posicionamento do corpo ao sistema nervoso central. A partir desse processamento, torna-se possível estabelecer relações entre a ação gravitacional, a superfície de apoio e as condições ambientais, às quais o indivíduo se encontra exposto (Pimentel; Soares, 2020).

O *Balance Evaluation Systems Test* consiste em um instrumento desenvolvido para identificar alterações posturais capazes de comprometer o controle do equilíbrio corporal. Sua aplicação permite reconhecer modificações presentes nos diferentes subsistemas envolvidos na estabilidade postural. A avaliação contempla dimensões relacionadas a marcha, as limitações biomecânicas, a estabilidade corporal, aos ajustes posturais antecipatórios, a orientação sensorial e as respostas posturais reativas (Aguiar *et al.*, 2021).

Os itens que integram o referido instrumento são classificados em escalas progressivas de pontuação, permitindo mensurar o grau de comprometimento funcional do indivíduo avaliado. Quanto maior a pontuação obtida, menor tende a ser o déficit relacionado ao equilíbrio corporal. As avaliações são realizadas em condições padronizadas, utilizando vestimentas apropriadas e ambientes que favoreçam a execução adequada das tarefas propostas (Bernardo, 2022).

A versão reduzida da escala *BES Test* foi elaborada com o propósito de tornar sua aplicação mais prática e objetiva, reduzindo o tempo necessário para sua execução sem comprometer a capacidade avaliativa do instrumento. Essa adaptação contempla tarefas relacionadas a marcha, aos ajustes posturais antecipatórios, as respostas posturais reativas e a orientação sensorial, possibilitando a identificação de déficits funcionais relevantes ao equilíbrio do idoso (Aguiar *et al.*, 2021).

O envelhecimento promove alterações progressivas na capacidade funcional do sistema nervoso central, comprometendo o processamento adequado das informações visuais, vestibulares e proprioceptivas responsáveis pela manutenção da estabilidade corporal. Em decorrência desse processo degenerativo, observa-se redução na habilidade adaptativa dos reflexos posturais, favorecendo manifestações como tonturas e desequilíbrios, condições frequentemente relatadas pela população idosa (Pimentel; Soares, 2020).

Entre os fatores que mais restringem a qualidade de vida da pessoa idosa, o desequilíbrio ocupa posição de destaque. As quedas decorrentes das dificuldades de equilíbrio e locomoção figuram entre as complicações mais severas, podendo ocasionar fraturas, longos períodos de imobilidade e perda significativa da independência funcional. O medo de cair também contribui para o isolamento social e para a diminuição da participação em atividades cotidianas (Freitas *et al.*, 2020).

As alterações relacionadas aos distúrbios do equilíbrio repercutem intensamente sobre a autonomia social da população idosa. Em muitos casos, o receio de sofrer quedas leva os indivíduos a restringirem suas atividades diárias, favorecendo quadros de sedentarismo, redução da mobilidade e comprometimento funcional progressivo (Bernardo, 2022).

A *Escala de Equilíbrio de Berg* consolidou-se como um dos instrumentos mais utilizados em pesquisas voltadas à avaliação do equilíbrio postural em idosos. O método possibilita a análise tanto do equilíbrio estático quanto do dinâmico, considerando a influência exercida pelo ambiente sobre o desempenho funcional do indivíduo. Sua ampla utilização decorre da praticidade de aplicação e da capacidade de identificar alterações relacionadas ao risco de quedas (DA Silva; Silva; Da Silva, 2022).

2.4 A dançaterapia

A dança configura-se como uma das mais antigas manifestações culturais da humanidade, caracterizada pela realização de movimentos corporais ritmados associados a musicalidade e a expressão simbólica. Sua presença acompanha a trajetória humana desde os períodos mais remotos da civilização, havendo registros arqueológicos em paredes de cavernas que demonstram a utilização da dança em rituais religiosos e cerimônias coletivas.

Entre os povos primitivos, os movimentos corporais eram frequentemente empregados como forma de comunicação espiritual, sendo associados a pedidos de fertilidade para a terra, celebrações relacionadas ao nascimento, rituais de cura e manifestações de agradecimento às divindades (Infante, 2021).

Nas sociedades antigas, as práticas de dança apresentavam distinções marcantes entre homens e mulheres, influenciadas pelas estruturas patriarcais e pelos valores culturais vigentes em cada período histórico. As danças masculinas eram compostas por movimentos expansivos, saltos amplos e gestos vigorosos, frequentemente associados à força e à demonstração de poder. Em contrapartida, as manifestações femininas caracterizavam-se por movimentos mais delicados e discretos, estando geralmente vinculadas a rituais relacionados a fertilidade, a colheita e aos ciclos naturais (Schneider *et al.*, 2020).

No Egito Antigo, a dança assumia significados tanto festivos quanto sagrados, consolidando-se como importante elemento das práticas religiosas e recreativas daquela

sociedade. Já na Grécia, desempenhava papel expressivo nas atividades civis e espirituais, integrando cerimônias agrícolas, rituais fúnebres, celebrações nupciais e manifestações ligadas às crenças astrais. Durante a Idade Média, contudo, diversas expressões artísticas passaram a sofrer restrições impostas pela influência religiosa predominante, circunstância que levou à condenação de determinadas formas de dança. Posteriormente, com o advento do Renascimento, a prática voltou a ganhar notoriedade, surgindo então a figura do mestre de dança, profissional responsável pelo ensino e pela organização das apresentações nas cortes europeias (Infante, 2021).

Na contemporaneidade, a dança apresenta-se sob múltiplas formas e estilos, podendo ser desenvolvida de maneira profissional, recreativa, educativa ou terapêutica. Sua prática tornou-se amplamente acessível a diferentes públicos, independentemente de gênero ou faixa etária.

Entre as modalidades mais difundidas destacam-se as danças folclóricas, o *jazz*, o sapateado, as danças de salão e a dança sênior. Além do caráter artístico, a dança é reconhecida como uma atividade física prazerosa, capaz de estimular dimensões socioafetivas, cognitivas, perceptivas e psicomotoras. Por meio do movimento, o indivíduo amplia suas possibilidades de expressão, comunicação e reconhecimento corporal, desenvolvendo capacidades relacionadas à criatividade, à autonomia e à liberdade de ação (Nadolny *et al.*, 2020).

A dança também pode ser compreendida como uma linguagem corporal constituída por movimentos harmonicamente organizados, capazes de transmitir sentimentos, imagens, ideias e experiências subjetivas. A interação estabelecida entre o indivíduo, o corpo e o ambiente favorece o desenvolvimento da consciência corporal e da independência motora, contribuindo para o fortalecimento da criatividade e da espontaneidade humana (Brito *et al.*, 2020).

Entre os inúmeros benefícios atribuídos à prática da dança destacam-se os ganhos físicos, emocionais, sociais e cognitivos. Sua realização favorece o aprimoramento da capacidade cardiorrespiratória, estimula a circulação sanguínea, contribui para o fortalecimento muscular e auxilia na melhora da expressão corporal e do autoconhecimento.

Observam-se ainda efeitos positivos sobre a autoestima, as relações interpessoais, a redução da ansiedade e do estresse, além da diminuição do sedentarismo e do risco de quedas. A dança também estimula funções cognitivas importantes, como atenção, memória, raciocínio e criatividade, promovendo repercussões favoráveis sobre o equilíbrio emocional e mental (Menezes; Drumond; Shigaef, 2022).

Na população idosa, a dança assume papel particularmente relevante por representar uma alternativa de atividade física associada ao convívio social e a promoção da autonomia funcional. A prática contribui para minimizar o isolamento frequentemente vivenciado após a aposentadoria, favorecendo maior participação social e fortalecimento emocional.

Sob o ponto de vista fisiológico, auxilia na prevenção da atrofia muscular, na preservação da mobilidade articular, no fortalecimento cardiovascular e na manutenção da densidade óssea.

Além disso, favorece o equilíbrio, a flexibilidade, a resistência aeróbica, a agilidade e a capacidade funcional, elementos fundamentais para a preservação da independência e da qualidade de vida durante o envelhecimento (Oliveira *et al.*, 2020).

A dança, quando inserida entre as práticas integrativas e complementares em saúde, demonstra importante potencial na promoção do envelhecimento saudável. A participação em atividades coletivas de dança favorece a socialização, fortalece vínculos afetivos e amplia o sentimento de pertencimento social, fatores diretamente relacionados à melhora da saúde mental e emocional da população idosa. Tais experiências também contribuem para a valorização da autonomia, da autoestima e da percepção positiva acerca do próprio envelhecimento (Vieira *et al.*, 2025).

Além dos benefícios físicos e funcionais, a dançaterapia apresenta relevante contribuição no enfrentamento das fragilidades emocionais frequentemente associadas ao envelhecimento. A vivência corporal mediada pela música e pelo movimento favorece processos de expressão subjetiva, acolhimento emocional e ressignificação de experiências pessoais, permitindo ao idoso maior conexão consigo mesmo e com o coletivo ao qual pertence (Pessoa *et al.*, 2024).

3 Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvida com o propósito de analisar as evidências científicas acerca das contribuições da dançaterapia para a promoção da saúde mental e emocional da população idosa.

A escolha desse delineamento fundamenta-se na possibilidade de reunir, sistematizar e interpretar criticamente o conhecimento disponível na literatura sobre a temática, permitindo identificar os principais benefícios, desafios e contribuições da dançaterapia para o envelhecimento saudável.

A pesquisa foi conduzida por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados de ampla utilização na área das Ciências da Saúde e da Educação, compreendendo o *Google Scholar* e o Portal de Periódicos da CAPES. A seleção dessas bases justifica-se pela abrangência de periódicos científicos nacionais e internacionais indexados, possibilitando acesso a estudos relevantes relacionados as práticas integrativas, ao envelhecimento, a saúde mental e a dançaterapia.

Para a realização das buscas foram utilizados os descritores “dançaterapia”, “saúde mental”, “saúde emocional”, “idosos” e “envelhecimento”, empregados de forma isolada e em diferentes combinações por meio do operador *booleano AND*, com o objetivo de ampliar a recuperação de estudos pertinentes ao tema investigado. As buscas contemplaram publicações disponíveis em meio eletrônico, priorizando estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025, período

considerado suficiente para reunir evidências científicas recentes sobre a temática e autores clássicos foram mantidos.

Como critérios de inclusão foram considerados artigos científicos completos, publicados em língua portuguesa, disponíveis em formato eletrônico e que abordassem diretamente a relação entre a dançaterapia e a promoção da saúde mental, emocional, cognitiva, funcional ou da qualidade de vida da população idosa.

Foram excluídos estudos duplicados, publicações que não apresentassem aderência ao objetivo da pesquisa, artigos incompletos, resumos, editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações, monografias, capítulos de livros e trabalhos publicados em idiomas diferentes do português.

Após a identificação das publicações, procedeu-se à leitura dos títulos e dos resumos para verificação da pertinência temática. Em seguida, realizou-se a leitura integral dos estudos previamente selecionados, possibilitando a confirmação dos critérios de elegibilidade e a extração das informações consideradas relevantes para a construção da análise.

A organização do material permitiu identificar os principais eixos temáticos recorrentes na literatura, contemplando aspectos relacionados ao envelhecimento saudável, aos desafios psicossociais da população idosa, aos efeitos da dançaterapia sobre a saúde mental e emocional e às contribuições dessa prática para a promoção da autonomia, da socialização, do equilíbrio funcional e da qualidade de vida.

A análise dos estudos foi desenvolvida por meio de abordagem qualitativa, fundamentada na leitura analítica, comparativa e interpretativa da produção científica selecionada. Os resultados foram organizados de forma descritiva, buscando identificar convergências e complementaridades entre os autores quanto aos benefícios atribuídos à dançaterapia, bem como as principais limitações apontadas na literatura e as perspectivas para futuras investigações.

Esse procedimento possibilitou a construção de uma síntese crítica das evidências disponíveis, contribuindo para uma compreensão abrangente do potencial da dançaterapia como prática integrativa voltada à promoção da saúde mental e emocional da população idosa.

4 Resultados e discussões

A literatura analisada demonstra consenso quanto à relevância da dançaterapia como estratégia promotora da saúde mental e emocional da população idosa. De maneira geral, os autores concordam que o envelhecimento frequentemente está associado a alterações emocionais, sociais e psicológicas capazes de comprometer o bem-estar e a qualidade de vida.

Nesse sentido, De Araújo *et al.* (2022) e Vieira *et al.* (2025) afirmam que a dança constitui uma prática integrativa capaz de favorecer o envelhecimento saudável ao estimular simultaneamente aspectos físicos, emocionais e sociais. Eles destacam que a participação em

atividades de dança contribui para reduzir sentimentos de isolamento social, ampliar as relações interpessoais e fortalecer a autonomia dos idosos, fatores diretamente relacionados à promoção da saúde mental.

No que se refere aos impactos emocionais da dançaterapia, observou-se concordância entre Schneider *et al.* (2020), Almeida e Pereira (2021) e Pessoa *et al.* (2024), os quais apontam que a prática da dança favorece a redução de sintomas relacionados a ansiedade, ao estresse e a tristeza persistente. Segundo os autores, a combinação entre música, movimento corporal e interação social estimulam sensações de prazer e bem-estar emocional, promovendo melhora significativa do humor e da autoestima. Pessoa *et al.* (2024) acrescentam ainda que a dançaterapia permite ao idoso expressar emoções e ressignificar experiências pessoais, fortalecendo sua percepção de pertencimento social e equilíbrio emocional.

Em relação aos benefícios psicossociais, os autores também apresentam posicionamentos convergentes. Nadolny *et al.* (2020) e Rosas *et al.* (2020) ressaltam que as atividades coletivas de dança favorecem a construção de vínculos afetivos e ampliam as possibilidades de convivência social, reduzindo sentimentos de solidão frequentemente presentes durante o envelhecimento.

Da mesma forma, Vieira *et al.* (2025) defendem que a dança circular e outras modalidades terapêuticas promovem inclusão social, participação ativa e fortalecimento da autoestima dos idosos. Os estudos analisados indicam que a convivência em grupo proporciona acolhimento emocional e sensação de utilidade social, contribuindo para uma vivência mais participativa da velhice.

No âmbito cognitivo, Menezes, Drumond e Shigaef (2022) destacam que a dançaterapia exerce influência positiva sobre funções como memória, atenção, raciocínio lógico e concentração. Afirmam que os estímulos rítmicos e motores envolvidos na prática auxiliam na preservação das capacidades cognitivas e podem contribuir para retardar o declínio funcional associado ao envelhecimento. Essa perspectiva é complementada por Brito *et al.* (2020), que compreendem a dança como uma importante linguagem corporal capaz de estimular criatividade, consciência corporal e expressão subjetiva, favorecendo não apenas o desempenho cognitivo, mas também o equilíbrio emocional dos idosos.

Embora exista predominância de resultados positivos acerca da dançaterapia, alguns autores destacam a necessidade de maior aprofundamento científico sobre a temática. Schneider *et al.* (2020) observam que muitos estudos ainda apresentam limitações metodológicas relacionadas ao tamanho das amostras e à ausência de acompanhamento longitudinal dos participantes, dificultando a generalização dos resultados.

Além disso, Menezes, Drumond e Shigaef (2022) ressaltam que, apesar dos benefícios identificados, ainda são necessárias pesquisas com metodologias mais padronizadas que permitam

avaliar de maneira mais precisa os impactos da dançaterapia sobre a saúde mental e cognitiva da população idosa.

Outro ponto identificado nos estudos refere-se à relação entre a dançaterapia e a funcionalidade física dos idosos. Oliveira *et al.* (2020) e Freitas *et al.* (2020) concordam que a prática da dança favorece melhorias relacionadas ao equilíbrio corporal, mobilidade, coordenação motora e prevenção de quedas, aspectos diretamente associados à manutenção da autonomia funcional.

Para os autores, esses benefícios físicos repercutem também na saúde emocional, uma vez que idosos mais independentes tendem a apresentar maior autoconfiança, segurança e participação social. Nesse sentido, observa-se que os ganhos físicos e emocionais proporcionados pela dança encontram-se interligados, promovendo benefícios integrais ao envelhecimento saudável.

Dessa forma, os resultados encontrados evidenciam ampla concordância entre os autores quanto às contribuições da dançaterapia para a saúde mental e emocional dos idosos. Os estudos demonstram que a prática favorece a socialização, fortalece a autoestima, reduz sintomas emocionais negativos e estimula capacidades cognitivas e funcionais importantes para a qualidade de vida durante o envelhecimento. Apesar das limitações metodológicas apontadas por alguns pesquisadores, a literatura analisada reforça o potencial da dançaterapia como estratégia terapêutica relevante no cuidado integral à população idosa.

5 Considerações finais

O envelhecimento constitui um processo natural acompanhado por transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais que podem impactar significativamente a qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a presente pesquisa possibilitou compreender que a dançaterapia se apresenta como uma importante prática integrativa voltada à promoção da saúde mental e emocional dos idosos, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar psicológico, da autoestima, da autonomia e das relações sociais. Além disso, verificou-se que a dança ultrapassa os benefícios físicos, atuando também como instrumento de expressão emocional, acolhimento e inclusão social.

Os estudos analisados evidenciaram que a prática regular da dançaterapia favorece a redução de sentimentos relacionados à solidão, ansiedade, tristeza e isolamento social, aspectos frequentemente associados ao envelhecimento. A interação proporcionada pelas atividades coletivas fortalece vínculos afetivos e amplia a participação social dos idosos, promovendo maior sensação de pertencimento e valorização pessoal.

Observou-se ainda que os estímulos corporais e musicais contribuem para a melhora das funções cognitivas, do equilíbrio emocional e da percepção positiva acerca do próprio envelhecimento, favorecendo uma vivência mais ativa e saudável da terceira idade.

Dessa maneira, conclui-se que a dançaterapia representa uma estratégia terapêutica relevante para a promoção do envelhecimento saudável, demonstrando potencial para integrar ações de cuidado voltadas à saúde física, mental e emocional da população idosa.

Torna-se fundamental incentivar o desenvolvimento de programas e políticas públicas que ampliem o acesso dos idosos a práticas integrativas como a dança, promovendo maior qualidade de vida e bem-estar. Além disso, ressalta-se a importância da realização de novas pesquisas sobre a temática, visando ampliar o conhecimento científico e fortalecer a utilização da dançaterapia nos diferentes contextos de atenção à saúde do idoso.

Os resultados desta revisão possuem importantes implicações para a prática profissional e para a gestão em saúde. Para os profissionais que atuam no cuidado à pessoa idosa, especialmente nas áreas de Enfermagem, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Psicologia, Educação Física e Gerontologia, as evidências analisadas reforçam a importância da incorporação da dançaterapia como estratégia complementar de promoção da saúde mental, da autonomia funcional e da qualidade de vida.

Da mesma forma, os achados oferecem subsídios para gestores públicos e formuladores de políticas voltadas ao envelhecimento, ao evidenciarem o potencial dessa prática integrativa para fortalecer ações de promoção da saúde, prevenção de agravos psicossociais e incentivo ao envelhecimento ativo no âmbito da atenção primária e dos serviços destinados à população idosa.

Embora este estudo tenha reunido evidências relevantes acerca dos benefícios da dançaterapia para a saúde mental e emocional da população idosa, algumas limitações devem ser consideradas. A revisão concentrou-se em estudos publicados em língua portuguesa, em um recorte temporal específico e em bases de dados previamente selecionadas, o que pode ter restringido a identificação de pesquisas internacionais ou de outras evidências relevantes. Além disso, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados dificulta comparações mais precisas entre os resultados.

Diante disso, recomenda-se que pesquisas futuras ampliem o escopo das buscas para bases internacionais, incluam diferentes delineamentos metodológicos e desenvolvam estudos longitudinais e ensaios clínicos que permitam avaliar, com maior robustez, os efeitos da dançaterapia sobre a saúde mental, emocional, cognitiva e funcional da população idosa, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas e para a qualificação das práticas assistenciais e das políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável.

Referências

- AGUIAR, Renan Nunes *et al.* Efeitos do treinamento físico e de dupla tarefa na ptrophobia e no equilíbrio de idosos. **Acta Fisiátrica**, v. 28, n. 1, p. 49-53, 2021.
- ALMEIDA, Raquel Souza; PEREIRA, Silvanis dos Reis Borges. A melhoria da vida do idoso por meio da música e dança. **Revista Extensão**, v. 5, n. 1, p. 87-95, 2021.
- ALVES, Kamila; TRINDADE, Sabrina Caetano; DA ROCHA, Fátima Niemeyer. Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento. **Revista Mosaico**, v. 12, n. 1, p. 99-104, 2021.
- BRITO, Vicente Rubens Reges *et al.* Dançaterapia, pintura e arte com usuários do HiperDia: experiência extensionista. **Rev. Enferm. UFPI**, p. e9997-e9997, 2020.
- CASTRO, Jefferson Luiz de Cerqueira *et al.* Análise psicossocial do envelhecimento entre idosos: as suas representações sociais. **Actualidades en Psicología**, v. 34, n. 128, p. 1-15, 2020.
- DA SILVA, Arthur Ayron Leonardo; SILVA, Marcelo Henrique Alves Ferreira; DA SILVA, Paulo Vitor Pereira. Efeito do treinamento funcional no equilíbrio em idosos: uma revisão integrativa de literatura. **RBPFX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 103, p. 244-253, 2022.
- DE ARAÚJO, Alex Santos *et al.* A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e19611729824-e19611729824, 2022.
- DE OLIVEIRA, José Weliton Rodrigues *et al.* Fatores psicossociais e a manutenção da capacidade funcional no envelhecimento saudável: uma revisão de escopo. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 1, p. e8614148112, 2025.
- FREITAS, Hugo Hudá de *et al.* Equilíbrio em idosos institucionalizados e não institucionalizados e sua relação com a qualidade de vida. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.** (Impr.), p. 331-334, 2020.
- INFANTE, Leticia. Dançaterapia como ferramenta para performance. **Anais ABRACE**, v. 21, n. 1, 2021.
- MARTINS, Raquel. **Bem-estar e qualidade de vida no envelhecimento**. Paco e Littera, 2022.
- MENDES, José. Envelhecimento(s), qualidade de vida e bem-estar. **A psicologia em suas diversas áreas de atuação**, Atena, v. 3, n. 1, 2020.
- MENEZES, Ana Clara; DRUMOND, Gabrielle; SHIGAEFF, Nadia. Dançaterapia e

comprometimento cognitivo em idosos: uma revisão de dados clínicos. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 16, p. 373-383, 2022.

MIRANDA, Maria Geralda; DE FARIAS, Helena Portes Sava; DE FARIAS, Bruno Matos. Educação em saúde, envelhecimento e bem-estar. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 22, p. 1-99, 2022.

NADOLNY, Aline Miotto *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. 2, p. 554-574, 2020.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, 2020.

OLIVEIRA, Vanessa *et al.* Equilíbrio e cognição: intervenção psicomotora em idosos. **Motricidade**, v. 20, n. 1, p. 59-67, 2024.

PESSOA, Rosana Ferreira *et al.* Dançaterapia no envelhecimento: uma investigação qualitativa. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 19, n. 1, p. 23-36, 2024.

PIMENTEL, Paula Teixeira; SOARES, Ramon Repolês. O efeito da realidade virtual no equilíbrio de idosos: revisão de literatura. **Saúde Dinâmica**, v. 2, n. 4, p. 84-99, 2020.

PUGLIA, Carla Costa *et al.* Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 4, p. 1320-1330, 2024.

ROSAS, Carola *et al.* Dança de salão para idosos: estratégia de educação em saúde. **Rev. Enferm. UFPE on line**, v. 14, 2020.

BERNARDO, Patrícia Espíndola Mota Venâncio São. Equilíbrio e coordenação de idosos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 2178, p. 2091, 2022.

SCHNEIDER, Amanda Schons *et al.* Aplicabilidade e benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e344974009-e344974009, 2020.

SILVA, Noemi Cristina; FIGUEIRÊDO, Lidyane Mercês Roque; DOMINGOS, Ana Maria. A influência dos fatores psicossociais no envelhecimento das mulheres: revisão integrativa. **Revista Ciência em Extensão**, v. 17, 2021.

VENTURA, Cristina. Envelhecimento, qualidade de vida e bem-estar subjetivo: percepções de idosos participantes de um grupo social. **New Trends in Qualitative Research**, v. 3, p. 927-935, 2020.

VIEIRA, Amanda Barros *et al.* Práticas integrativas e complementares e o impacto da dança circular na promoção da saúde do idoso: uma revisão de literatura. **Enfermagem Brasil**, v. 24, n. 5, p. 2925-2938, 2025.