

## O IMPACTO DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Anna Vittoria Carvalho de Abreu (1)

Emanoelle Ferreira Santos (2)

Danyelly Cunha Almeida (3)

Larissa Jácome Barros Silvestre (4)

**INTRODUÇÃO:** A perda de massa muscular e força é uma condição observada nos idosos, uma vez que com o envelhecimento do organismo há um maior desgaste de ossos e articulações, o que diminui a flexibilidade dos movimentos, tornando o idoso mais propenso a desenvolver dependência física e emocional. Nesse viés, a dança é um exercício que pode auxiliar na melhora da destreza motora e do condicionamento mental.

**OBJETIVO:** Analisar o impacto da dança na saúde mental dos idosos.

**METODOLOGIA:** O presente estudo é uma revisão de literatura conforme metodologia PRISMA, com a busca eletrônica feita de artigos publicados nos anos de 2024 e 2025 nas bases de dados: SciELO e BVS. Para o levantamento foram utilizados a combinação dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Dança, Saúde mental e Idoso. Em um primeiro momento de análise foram coletadas informações sobre título, tipo de estudo e resumo. Outrossim, os critérios de inclusão adotados foram: textos disponíveis na íntegra de forma gratuita, que tivessem o Brasil como foco central do estudo e estivessem disponíveis no idioma português. Já os critérios de exclusão foram os artigos duplicados entre as bases de dados e aqueles que não estabelecessem de forma clara a relação da dança na saúde mental do idoso. Após as aplicações, o resultado foi de 16 estudos, que tiveram seus pontos principais organizados em tabelas de forma sistemática.

**REVISÃO DE LITERATURA:** A dança foi estabelecida como uma atividade que auxilia na coordenação motora do idoso em 9 dos 16 estudos. Ademais, em todos os estudos a dança foi tida como uma influência positiva no processo do envelhecimento, inclusive sendo citada como um dos principais agentes transformadores da autonomia e autoestima da pessoa idosa. Adicionalmente, 13 dos 16 trabalhos retratam que a dança pode auxiliar na sociabilidade do idoso, por ser uma prática que pode ser realizada em grupos.

**DISCUSSÃO:** A dança pode contribuir para o aumento da força muscular e do equilíbrio postural, além de melhorar a flexibilidade e permitir que o idoso execute seus movimentos com mais amplitude, tornando-o mais independente em suas tarefas cotidianas. À luz dessa perspectiva, o

ato de dançar estimula a criatividade e ajuda a desenvolver a propriocepção corporal. Nesse ínterim, no que tange aspectos mentais, também podem ser observados resultados expressivos na melhora do controle da ansiedade e estresse.

**CONCLUSÃO:** Entende-se que a dança permite que a pessoa idosa desenvolva uma opinião favorável de seu processo de envelhecimento, pois é uma atividade que permite que haja integração do sujeito na sociedade. Dessa forma, a saúde mental é beneficiada pela melhora da autoestima e autonomia do idoso.

**Palavras-chave:** Destreza Motora; Envelhecimento; Equilíbrio postural; Propriocepção.

(1) Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. akarenina72@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5637341642390252>

(2) Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. ferreirasantosemanoelle@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0237873939858293>

(3) Graduanda do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. danyellyj04@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5732198036700678>

(4) Professora do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. larissa.silvestre@itpacporto.edu.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6199915058357882>