

CORPO QUE DANÇA, SAÚDE QUE AVANÇA: IMPACTOS DA DANÇA NA SAÚDE DO IDOSO E INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM

Aghata Cristhine Conceicao de Sousa

Sophia Zago Caldeira

Ana Luiza De Carvalho Manduca

Nathalia Raissa Soares Araujo Freitas

Kauane Rodrigues de Oliveira

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional está associado a diversas alterações fisiológicas, funcionais e psicossociais que podem comprometer a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a prática da dança surge como uma estratégia terapêutica e preventiva eficaz, promovendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. A dança, enquanto atividade física e expressão cultural, contribui para a melhora do equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e força muscular, reduzindo o risco de quedas e promovendo maior independência funcional. Além disso, estimula funções cognitivas como memória, atenção e raciocínio, auxiliando na prevenção de declínios cognitivos. No aspecto psicossocial, favorece a socialização, reduz sintomas de ansiedade e depressão e fortalece a autoestima. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos da dança na saúde dos idosos e destacar as principais ações de enfermagem que contribuem para a promoção dessa prática.

MATERIAIS E MÉTODOS: Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de artigos publicados, utilizando os descritores: envelhecimento, dança, saúde do idoso, atividade física e enfermagem. A busca considerou estudos de autores brasileiros relevantes na área do envelhecimento e saúde, como Anita Liberalesso Neri, referência em estudos sobre qualidade de vida e envelhecimento ativo; Maria Cecília de Souza Minayo, com contribuições metodológicas importantes em pesquisas qualitativas; e Paulo Roberto Barbosa Ramos, com estudos voltados à funcionalidade e promoção da saúde na terceira idade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Os resultados evidenciam que idosos praticantes de dança apresentam melhor qualidade de vida, maior autonomia e menor incidência de doenças crônicas. Nesse cenário, a enfermagem desempenha papel fundamental na promoção da saúde, por meio de ações como: incentivo à prática regular de atividades físicas adaptadas, orientação sobre os benefícios da dança, avaliação das condições físicas do idoso antes da prática, prevenção de riscos como quedas, monitoramento de sinais vitais durante as atividades e promoção de grupos de convivência com atividades rítmicas. Além disso, o enfermeiro atua na educação em saúde, estimulando hábitos saudáveis e fortalecendo o autocuidado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Conclui-se que a dança é uma ferramenta eficaz na promoção da saúde do idoso, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável. A atuação da enfermagem é essencial para garantir a segurança, adesão e continuidade dessa prática, promovendo melhorias significativas na qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Envelhecimento. Dança. Saúde do idoso. Qualidade de vida. Enfermagem. Atividade física.