

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

EDUARDO PHILLYPE DE MELO SILVA
JOÃO LEONARDO DE OLIVEIRA QUEIROZ
SÉRGIO ITALO SOUZA ARRUDA

Benefícios da Dança na Saúde Mental e Interação Social dos Idosos.

RECIFE/2025

EDUARDO PHILLYPE DE MELO SILVA
JOÃO LEONARDO DE OLIVEIRA QUEIROZ
SÉRGIO ITALO SOUZA ARRUDA

Benefícios da Dança na Saúde Mental e Interação Social dos Idosos.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Educação
Física do Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Túlio
Guilherme Martins Guimarães

RECIFE
2025

**EDUARDO PHILLYPE DE MELO SILVA
JOÃO LEONARDO DE OLIVEIRA QUEIROZ
SÉRGIO ITALO SOUZA ARRUDA**

**BENEFÍCIOS DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL E INTERAÇÃO
SOCIAL DOS IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Me. Túlio Guilherme Martins Guimarães

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

O envelhecimento ativo pode ser entendido como um processo que garante saúde, segurança e um nível adequado de suporte, permitindo que as pessoas realizem atividades que se ajustem e protejam aqueles que têm limitações. Dançar na terceira idade está ligado à manutenção da aptidão física, ao bem-estar mental e ao fortalecimento de laços sociais e culturais, impactando positivamente as capacidades físicas. Considerando tanto os benefícios quanto os desafios que podem surgir, surgem estratégias voltadas à prevenção de doenças e à promoção da qualidade de vida, que visam aprimorar a capacidade funcional nos aspectos de força, resistência muscular, equilíbrio, controle da marcha e postura, flexibilidade, agilidade, saúde cardiovascular e coordenação. A dança entre os idosos tem se consolidado como uma atividade física, recreativa e cultural que, mesmo exigindo certos cuidados, traz mais vantagens do que riscos. Durante o envelhecimento, a preservação da funcionalidade e a interação social são elementos essenciais para a qualidade de vida, ajudando a minimizar a vulnerabilidade dos mais velhos. Quando praticada de maneira adequada e sob supervisão, a dança, em sua essência, parece beneficiar esses três aspectos e se alinha com a proposta da Organização Mundial da Saúde de promover um envelhecimento ativo e saudável. Diante disso esse trabalho verificar quais os benefícios da dança na saúde mental e interação social dos idosos, por meio de um estudo de revisão com coleta de dados nas bases do Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e PubMed. Os resultados analisados de acordo com os estudos, confirmam os benefícios da prática da dança para a saúde mental e interação social dos idosos.

Palavras-Chaves: Dança, Idosos, Qualidade vida, Saúde Mental.

ABSTRACT

Active aging can be understood as a process that ensures health, safety, and an adequate level of support, allowing people to perform activities that suit and protect those with limitations. Dancing in old age is linked to maintaining physical fitness, mental well-being, and strengthening social and cultural ties, positively impacting physical abilities. Considering both the benefits and the challenges that may arise, strategies aimed at disease prevention and promoting quality of life have emerged, which seek to improve functional capacity in terms of strength, muscle endurance, balance, gait and posture control, flexibility, agility, cardiovascular health, and coordination. Dancing among the elderly has established itself as a physical, recreational, and cultural activity that, even though it requires certain precautions, brings more advantages than risks. During aging, the preservation of functionality and social interaction are essential elements for quality of life, helping to minimize the vulnerability of older adults. When practiced properly and under supervision, dance, in its essence, seems to benefit these three aspects and aligns with the World Health Organization's proposal to promote active and healthy aging. Given this, this study aims to verify the benefits of dance on the mental health and social interaction of older adults through a review study with data collection from the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and PubMed databases. The results analyzed according to the studies confirm the benefits of dance practice for the mental health and social interaction of older adults.

Keywords: Dance, Elderly, Quality of life, Mental health

SUMÁRIO

1. Introdução.....	07
2 Materiais e métodos.....	08
3 Resultados e discussão.....	09
4 Conclusões.....	12
Referências.....	13

1. Introdução

O envelhecimento é um processo multifacetado que abrange diversos aspectos biológicos e sociais, sendo fundamental entender suas complexidades para promover a saúde e o bem-estar entre os idosos. Esse processo envolve diversos mecanismos biológicos, como a disfunção das mitocôndrias, o encurtamento dos telômeros, mudanças epigenéticas, instabilidade no material genético, perda de proteostase, senescência celular e o desgaste do sistema imunológico. Essas transformações acrescentam uma camada de complexidade ao fenômeno, que varia significativamente entre as pessoas, evidenciando a importância de estratégias personalizadas tanto na pesquisa quanto na prática clínica. Conforme informações disponibilizadas pela Divisão de População da Organização das Nações Unidas (ONU), o número de pessoas idosas no planeta deve crescer de forma significativa, podendo atingir 2 bilhões até 2050.

Seguindo essa tendência global, o Brasil também está observando um aumento em sua população¹ de idosos. O desejo de cada pessoa é envelhecer de maneira digna.² Entretanto, o fenômeno do envelhecimento traz desafios consideráveis para o acesso à saúde pública no Brasil e para o próprio Estado, conforme destacado pelo Fundo de População das Nações Unidas. Entre 1950 e 2000, a expectativa de vida no Brasil subiu em 31 anos, e a quantidade de pessoas acima de 60 anos aumentou em 830%. Estimativas do Fundo de População da ONU sugerem que até 2025, 25% da população brasileira terá 60 anos ou mais, o que resultará em impactos significativos nas dinâmicas familiares, no mercado de trabalho e na produção.³

O envelhecimento populacional é um fenômeno que ocorre em todo o mundo, sendo mais acentuado em países desenvolvidos, especialmente na Europa, embora regiões em desenvolvimento, como a América Latina e a Ásia, também estejam apresentando esse crescimento. O Brasil se destaca como um dos países com as maiores taxas de envelhecimento, mesmo com uma média de idade ainda considerada baixa.⁴

Contudo, é importante compreender que esse aparente paradoxo demográfico não deve ser subestimado, pois, apesar da média de idade no Brasil ser inferior à de outras nações, a diminuição das taxas de mortalidade permite que os idosos vivam consideravelmente mais tempo. Por outro lado, o aumento da expectativa de vida traz uma série de questões relacionadas à qualidade de vida dos mais velhos, levantando preocupações em muitas famílias sobre o futuro de seus membros. Ao longo da história, a humanidade sempre aspirou a uma vida longa e, em diversos momentos, refletiu sobre a imortalidade.⁵

A queda na mortalidade verificada nas sociedades atuais, especialmente em países desenvolvidos, não apenas satisfaz esse desejo, como também colabora para enfrentar desafios do desenvolvimento, permitindo que os indivíduos compartilhem conhecimentos e experiências com novas gerações. Assim, o envelhecimento se manifesta de forma distinta, influenciado não apenas pela genética, mas também pelo estilo de vida e, principalmente, pelas condições ambientais em que cada pessoa vive.⁶

No Brasil, as estatísticas mais atualizadas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que a população com 65 anos ou mais é de cerca de 46,8 milhões de pessoas, representando 50% do total da população. Em 2022, a parcela de idosos no país atingiu 13,3%, superando a de crianças e jovens entre zero e 14 anos, que é de 12,8%. Projeções indicam que, até 2060, a porcentagem de pessoas com 65 anos ou mais pode chegar a aproximadamente 17,8%, o que corresponderá a quase 18 vezes o número dessa faixa etária no Brasil em 1940.^{7,8} A pandemia de covid-19 resultou em um aumento temporário na taxa de mortalidade geral, que alcançou 6,73% em 2021. Esses dados revelam um conjunto de mudanças demográficas relacionadas a fatores econômicos, sociais e culturais, impactando de forma positiva as taxas de fecundidade.⁹

Dessa forma, o envelhecimento é um processo comum a todos os seres vivos, sendo influenciado pela genética individual e pela interação dessas pessoas com o ambiente ao longo de suas vidas. Avanços na qualidade de vida, descobertas científicas e inovações tecnológicas resultaram em um aumento da expectativa média de vida, levando a um envelhecimento progressivo da população global.¹⁰

Em contrapartida, o cotidiano das pessoas idosas é marcado em algumas situações, pelo sedentarismo, podendo acarretar problemas mentais e sociais. Muitas vezes, por se sentirem sozinhos, abandonados pela família ou até mesmo por estarem em casas de repouso, pode-se gerar estresse, ansiedade e depressão.¹¹ Visando possibilitar ao idoso uma condição melhor na sua vida cotidiana, estratégias vêm sendo estudadas, como por exemplo, a prática da atividade física, destacando-se a dança.

Para o idoso, a prática da dança é mais do que uma simples atividade física, é uma forma de se expressar a arte e tem um alto impacto na nossa saúde mental e física, sendo uma aliada poderosa para reduzir ansiedade e o estresse, pois quando dançamos nosso corpo libera endorfinas, neurotransmissores que são conhecidos por estimular sentimentos relaxamento e felicidade, além de reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, alivia a tensão que está acumulada, por seu potencial terapêutico, garantindo a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida.^{12,13}

Diante dessa perspectiva o objetivo dessa pesquisa é verificar quais os benefícios da dança na saúde mental e interação social dos idosos.¹⁴

2. Material e Métodos

Trata-se de um estudo de revisão. Essa abordagem foi escolhida devido à sua natureza procedimental, que se fundamenta na procura por dados e evidências científicas já validadas sobre o tema em questão, através da coleta de teses, artigos, ensaios clínicos e pesquisas de campo disponíveis em bases de dados online. O processo seguiu as seis etapas metodológicas necessárias para a condução do estudo de revisão, que incluem: definição do tema e da questão de pesquisa, além dos descritores; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; formulação da pergunta central com a coleta das informações das referências escolhidas, bem como sua avaliação; e finalmente, a integração dos resultados para a elaboração da síntese do estudo.

A coleta de informações ocorreu entre agosto e outubro de 2025. A pesquisa foi conduzida na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), abrangendo bases de dados como: Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e PubMed. Para a identificação dos estudos, foram empregados descritores conforme os *Medical Subject Headings (MeSH)*: *Dance, Elderly, Quality of life, Mental health*. Também foram utilizados os seguintes termos da ciência da saúde (DeCS): Dança, Idosos, Qualidade vida, Saúde Mental

A estratégia de busca utilizou o operador booleano AND em ambas as bases de dados, conforme apresentado na **Tabela 1**.

Tabela 1 – Estratégia de busca
Table 1 – Search strategy

Bases de Dados	Estratégias de Busca
SCIELO	(dance) AND; (Elderly) AND; (quality of life) AND; (mental health)
PUBMED	(mental health) AND; (Elderly) AND; (quality of life) AND; (dance)
Fonte: Autoria própria (2025) Source: Own authorship (2025)	

Os critérios de inclusão estipulados para a seleção dos artigos foram delineamentos dos tipos cortes e ensaios clínicos randomizados, controlados e aleatórios, cego ou duplo cego, sem restrição temporal e linguística, que abordassem cefaleia, toxina botulínica e biomedicina, e na qual retrata como principal desfecho: minimização da dor, conforme mostra a Tabela

Tabela 2 – Critérios de elegibilidade (PICOT)
Table 2 – Eligibility criteria (PICOT)

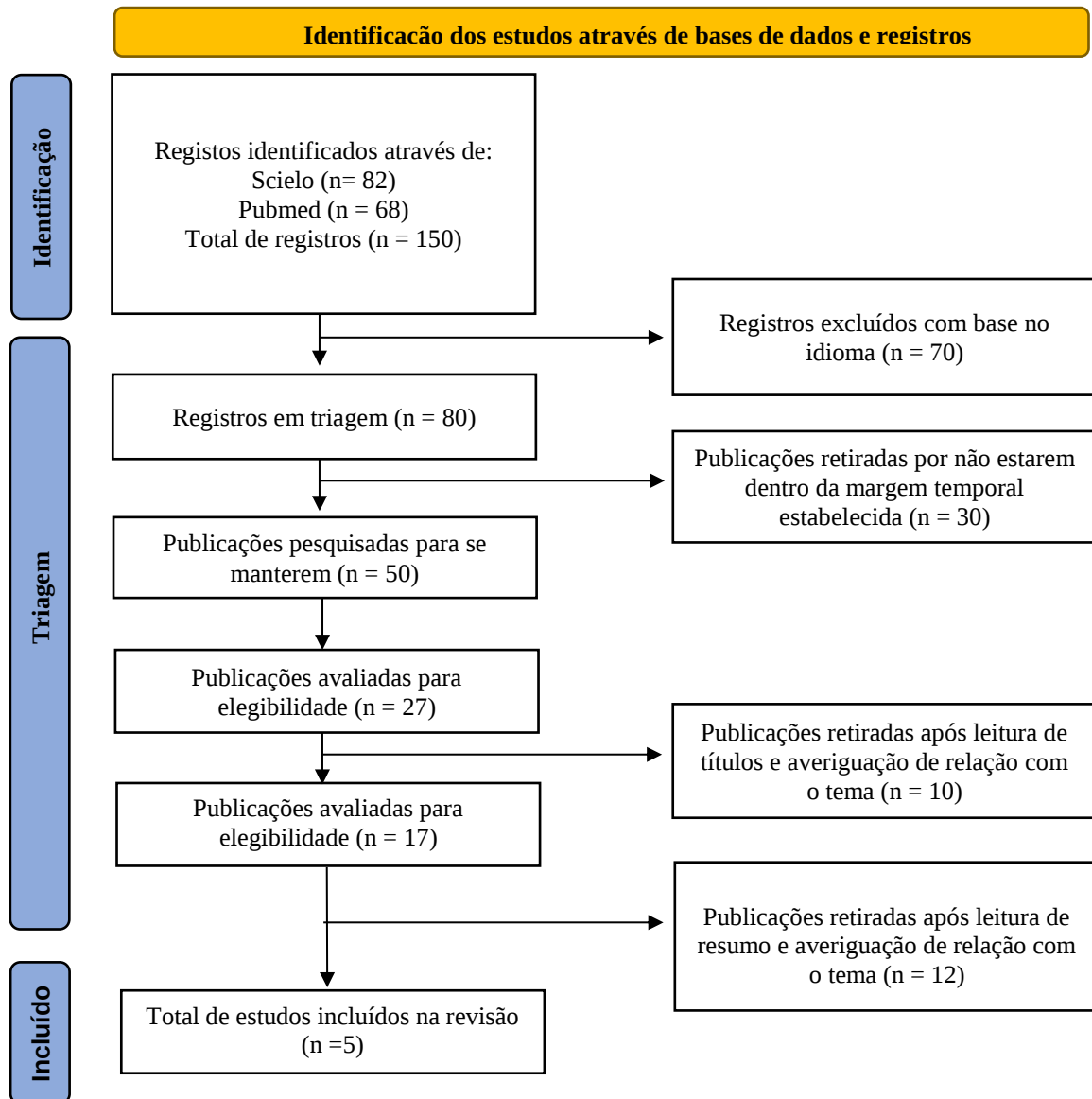
Acrônimo	Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
P	Idosos	Jovens
I	Dança	Outras atividades físicas
C	Não estabelecido	-
O	Saúde Mental e Interação Social	-
T	Estudos Originiais	-
Fonte: Autoria própria (2025) Source: Own authorship (2025)		

3.Resultados e Discussão

Foram considerados artigos publicados entre 2021 e 2025 nas línguas portuguesa e inglesa provenientes das mencionadas bases. Foram descartados aqueles que estavam duplicados, capítulos de livros, resumos, textos inacessíveis ou que não eram compatíveis com o tema e a questão do estudo. Inicialmente, identificaram-se 150 artigos, e após a filtragem dos periódicos, sobraram 05, cuja definição mais apropriada está ilustrada no fluxograma PRISMA, conforme mostrado no **figura 1**:

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.

Figure 1: lowchart of the literature search, based on PRISMA



Fonte: Autoria própria (2025)

Source: Own authorship (2025)

Abaixo o quadro sinóptico dos artigos selecionados:

Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Piazenti <i>et al.</i> , (2024) ²	Analisar os efeitos da Dança Sênior® (DS) nos aspectos cognitivos em pessoas idosas de 60 a 85 anos.	Ensaio clínico não randomizado, controlado	A amostra do G1 foi constituída por 15 pessoas idosas com comprometimento cognitivo leve (CCL) e demência leve, enquanto o G2 foi composto por 32.	A DS proporcionou impactos positivos nas funções cognitivas dos participantes de ambos os grupos, contribuindo para a prevenção e promoção da saúde.
Rambo (2024) ¹⁵	Comparar os efeitos do treinamento concorrente tradicional (TCT) com o treinamento de força combinado com aulas de dança (TFD) no desempenho funcional, função cognitiva e qualidade de vida de idosos	Estudo clínico randomizado	44 idosos (69,1 ± 4,6 anos) foram randomizados nos grupos TCT e TFD e treinaram duas vezes por semana durante 12 semanas.	Os resultados foram analisados utilizando as Equações de Estimativas Generalizadas e a significância foi aceita se $p \leq 0,05$. Após as intervenções, houve incrementos significativos em quase todas as variáveis.
Maciel <i>et al.</i> , (2024) ¹⁶	Avaliar os níveis de coordenação motora de mulheres praticantes de Dança Sênior em um projeto de extensão desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde, explorando as possíveis influências dessa prática sobre diferentes habilidades motoras.	Estudo de natureza quantitativa	37 mulheres, com idades entre 40 e 87 anos.	Os resultados indicaram que a aptidão motora geral das participantes foi classificada como “Normal Baixo”, com destaque positivo para o equilíbrio, que obteve a maior média (11,05), classificado como “Normal Alto”. As praticantes de Dança Sênior possuem bom equilíbrio, porém o esquema corporal e outros domínios motores exigem mais atenção. A Dança Sênior, quando estruturada adequadamente, pode ser uma intervenção eficaz para promover a saúde e o bem-estar da pessoa idosa.
Chaves <i>et al.</i> , (2023) ¹⁷	Identificar, através da percepção dos sujeitos, as contribuições advindas da prática de Dança de salão, à autoestima e à sociabilidade de idosos saudáveis e não inseridos no Programa Social Interventivo “Faculdade com a Melhor Idade”.	Pesquisa de análise de discurso - um estudo de caso	18 idosos (12 mulheres e 6 homens).	A Dança de Salão pode vir a constituir uma estratégia eficaz no sentido de oportunizar uma nova postura diante dessas alterações, ao resgatar e comprovar as capacidades fisiológicas e sociais desses indivíduos.
Pessoa <i>et al.</i> , (2024) ¹⁸	Investigar a motivação para a adesão e permanência na prática de dança e analisar as narrativas de mulheres idosas.	Estudo qualitativo, transversal e descritivo	29 mulheres com idades entre 70 e 85 anos, selecionadas aleatoriamente, praticantes de dança, residentes na cidade de Juiz de Fora, MG.	Por meio dos dados coletados nas entrevistas, foi possível observar a relevância e a representatividade da prática da dança, não só pelos seus benefícios anátomo-fisiológicos e psicológicos, mas também por suas características de criatividade e expressividade; recreação e afetividade, com forte potencial de comunicação e socialização, que são aspectos essenciais para o equilíbrio psicoemocional e bem-estar na velhice.

Conforme analisaram Piazzenti *et al.*² em Ensaio Clínico Randomizado e Controlado com 15 pessoas idosas com comprometimento cognitivo leve (CCL) e demência leve, enquanto o G2 foi composto por 32, a dança possibilita impactos positivos na cognição e prevenção e promoção da saúde. No estudo, foi aplicada a Dança de Salão em ambos grupos participantes da pesquisa verificou-se ainda, que os altos níveis de satisfação que a dança proporciona, juntamente com os benefícios que ela traz para a saúde física, mental e emocional, promovem um envelhecimento ativo e são considerados elementos fundamentais para a adoção e a persistência nessa atividade. Dançar envolve o corpo enfrentando o desafio de se mover em várias direções, formas e experiências no espaço, explorando diferentes níveis, ritmos, pesos e esforços. Isso abrange rotações, saltos, movimentos de elevação e de descida, alterações na eficiência funcional e na interação com o solo, transferências de peso e combinações de forças de maneira criativa, em variados tempos e andamentos. A habilidade de regular a intensidade, a duração e o nível de desafio, assim como assegurar a segurança do ambiente e dos participantes, é essencial para promover práticas inclusivas e adaptadas. As danças em grupo não apenas beneficiam o bem-estar físico, emocional e social, mas também reduzem a sensação de solidão, enquanto as danças em pares incentivam a interação social e a alegria².

Concordando com o autor acima Rambo¹⁵ compara os efeitos do treinamento concorrente tradicional (TCT) com o treinamento de força combinado com aulas de dança (TFD) no desempenho funcional, função cognitiva e qualidade de vida de idosos, por meio de estudo clínico randomizado com 44 idosos que foram randomizados nos grupos TCT e TFD e treinaram duas vezes por semana durante 12 semanas. Os resultados foram analisados utilizando as Equações de Estimativas Generalizadas e a significância foi aceita se $p \leq 0,05$. Após as intervenções, houve incrementos significativos em quase todas as variáveis. Com melhoramento da força e dos parâmetros funcionais, bem como, neuromusculares e cognitivos.¹⁵

Reiterando o que foi dito acima, Maciel *et al.*,¹⁹ avaliaram os níveis de coordenação motora em mulheres idosas praticantes de dança sênior e pacientes de uma UBS-Unidade Básica da Saúde. O estudo foi de natureza qualitativa e participaram 37 mulheres, com idades entre 40 e 87 anos. As participantes foram classificadas como “Normal Baixo”, e “Normal Alto”. A Dança Sênior, quando estruturada adequadamente, pode ser uma intervenção eficaz para promover, quando combinada com o treinamento de força, pode gerar vantagens semelhantes às do treinamento concorrente convencional em relação à capacidade funcional, aspectos neuromusculares e desempenho cognitivo em pessoas idosas. Ademais, ambas as abordagens demonstraram um elevado nível de atratividade, sendo eficazes em estimular o interesse pela atividade física em uma faixa etária que, historicamente, tende a ser mais sedentária.¹⁹

Corroborando com essas vantagens Chaves *et al.*,¹⁷ identificaram por meio de um estudo de caso realizado 18 idosos (12 mulheres e 6 homens), que a dança é capaz de constituir uma estratégia eficaz no sentido de oportunizar uma nova postura diante dessas alterações, ao resgatar e comprovar as capacidades fisiológicas e sociais desses indivíduos. Além disso, de acordo com os autores, e essas intervenções precisam ser realizadas com ética, respeitando o direito dos idosos à sua autonomia e aos processos de tomada de decisão. A autorização para participar de terapias, testar novas abordagens e utilizar tecnologias deve ser dada de acordo com a vontade do idoso. Essa autonomia deve estar presente em todos os elementos da decisão. Para apoiar esses indivíduos, os educadores envolvidos devem estar preparados para ajudá-los a lidar com comorbidades e limitações físicas, sempre respeitando os limites e a vontade de continuar.¹⁷

Em relação as limitações, estas nem sempre são físicas e sim estão relacionadas a falta de motivação para a prática da dança. Sobre isso, Pessoa *et al.*,¹⁸ analisaram as narrativas de mulheres idosas, em estudo qualitativo, transversal e descritivo com 29 mulheres com idades entre 70 e 85 anos, selecionadas aleatoriamente, praticantes de dança, residentes na cidade de Juiz de Fora, MG. E por meio dos dados coletados nas entrevistas, foi possível observar que as idosas sabem da relevância e a representatividade da prática da dança, não só pelos seus benefícios anátomo-fisiológicos e psicológicos, mas também por suas características de criatividade e expressividade; recreação e afetividade, com forte potencial de comunicação e socialização, aspectos essenciais para o equilíbrio psicoemocional e bem-estar na velhice, porém alegam que ainda há necessidade de intervenções mais práticas que estimulem o desejo de realizar a dança. Nesse sentido, a atividade de dançar para os idosos precisa ser totalmente ajustada às vivências do adulto maduro. Qualquer ação que traga prazer e incentive as capacidades de coordenação motora, ritmo, cognição e memória é vantajosa para preservar e/ou aprimorar todas as áreas da saúde. A dança, quando usada como uma estratégia em centros de convivência para a terceira idade, associando-a a uma terapia complementar ao grupo, se torna um diferencial significativo para o fortalecimento das relações pessoais e da interação social. A dança adaptada para essa faixa etária pode mudar a percepção de aceitação, abrindo novas possibilidades de amizade, harmonia, companheirismo e amor.^{2,15,17,19}

4. Conclusão

O corpo, a mente e as emoções estão interligados e se expressam através de movimentos e sons. A dança, quando executada intencionalmente e por diversos motivos, é uma parte fundamental da experiência humana. Quando a prática da dança é combinada com o fortalecimento físico e o desenvolvimento de habilidades motoras, os benefícios se tornam ainda mais significativos.

Assim, é vital que um desejo comum entre as pessoas, especialmente os mais velhos, seja cada vez mais incentivado, sugerido e praticado. A dança, que promove ganhos na saúde física, mental e emocional, atende ao que os dançarinos precisam e desejam, principalmente ao considerar a coragem de alterar um ou mais aspectos da dança, seja para facilitar o ritmo ou criar uma nova abordagem.

Os idosos, como qualquer segmento da população, têm o intuito de dançar: enfrentar desafios e preservar a dignidade. Portanto, é essencial estabelecer um percurso seguro que minimize riscos e amplie oportunidades. A proposta deve estar interligada à dança e aos objetivos a serem alcançados: trata-se de enriquecer o significado de dançar, não de competir. Para garantir uma prática tão desafiadora quanto a dança, é fundamental deixar a proposta claramente delineada. Isso inclui não somente os benefícios, mas também a avaliação e, principalmente, a metodologia da prática, que se entrelaçam e solidificam os resultados esperados. Desse modo, as condições seguras para dançar ao longo da vida nunca devem ser negligenciadas. É importante enfatizar ainda que se faz necessário o aprofundamento de estudos mais práticos. Percebeu-se na pesquisa que o tema da dança ainda traz muitas questões relacionadas a teoria e fundamentos e poucas intervenções, estas que são necessárias para viabilizar as condutas físicas possíveis do exercício da dança junto a esse público.

Referências

- ¹ dos Santos Souza, R., Haas, A. N., Trigo, C. F., & Ferraz, D. D. (2022). O impacto da dança sobre o risco de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 30(2).
- ² Piazzentin, G. X. P., Chagas, E. F. B., & Payão, S. L. M. (2024). Efeitos da Dança Sênior® modalidade sentada nas funções cognitivas em pessoas idosas com e sem declínio cognitivo: ensaio clínico controlado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 27, e240036.
- ³ Trindade, A. J. C., & Foschiera, D. B. (2025). Dança e autoestima: Uma análise quali-quantitativa com praticantes do sexo feminino. **Psicologia e Saúde em debate**, 11(1), 1006-1018.
- ⁴ Souza, N. K., Martins, F. G., da Costa, J. A., Cardoso, F., & Felipe, D. (2022). Uma relação física, mental e social na manutenção da saúde do idoso. **Revista Científica Rumos da inFormação**, 3(1), 181-198.
- ⁵ Botelho, I. V. (2023). Efeitos da prática da dança no bem-estar de adultos: Estudo realizado na ilha de São Miguel, Açores.
- ⁶ Bechtluft, M. T. A., do Amaral Ferreira, G. V., Vilaça, L. F., Maia, L. K. B., da Silva Faria, L. G., & Policarpo, M. V. (2025). A relevância da prática de atividades físicas na terceira idade para a promoção da saúde física e mental. **Revista Projetos Extensionistas**, 5(1), 38-49.
- ⁷ Bechtluft, M. T. A., do Amaral Ferreira, G. V., Vilaça, L. F., Maia, L. K. B., da Silva Faria, L. G., & Policarpo, M. V. (2025). A relevância da prática de atividades físicas na terceira idade para a promoção da saúde física e mental. **Revista Projetos Extensionistas**, 5(1), 38-49.
- ⁸ Alves, G. I. D. M. (2023). Importância da atividade física realizada na natureza para a saúde mental de mulheres com idade entre 30 e 60 anos.
- ⁹ de Freitas, G. N., dos Santos Soares, M. T., Maia, A. H. N., & Oliveira, M. C. (2023). Relato de experiência: práticas integrativas para idosos e os desafios do envelhecimento cognitivo em uma casa de acolhida. **Revista Expressão Católica**, 12(Especial), 234-241.
- ¹⁰ Honorato, J. D. (2023). **Efeitos do exercício resistido em indivíduos com depressão durante a fase de envelhecimento.**
- ¹¹ Ribeiro, M. C. M., Gallian, D. M. C., Sass, S. D., & Ramos, L. R. (2023). Importância dos estudos qualitativos na compreensão do significado da prática de atividade física entre idosos. **Movimento**, 29, e29030.
- ¹² Sales, A. M., Montenegro, G. M., Costa, A. V., & da Pureza, D. Y. (2024). vivências de lazer da pessoa idosa em um projeto social na Cidade de Macapá. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, 11(01), 24-40.
- ¹³ da Silva, L. G. O., Ruta, C., Yoshimura, N. A., & Deccache-Maia, E. (2025). Idosos em museus: uma experiência de inclusão, interação social e aprendizagem. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, 17(3), e7772-e7772.
- ¹⁴ Ávila, M. P. W. (2021). Atividade física, saúde mental e resiliência em idosos da comunidade em juiz de fora- estudo longitudinal de quatro anos de seguimento. **Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Universidade Federal de Juiz de Fora.**
- ¹⁵ Rambo, E. B. (2024). Efeitos do treinamento concorrente tradicional e do treinamento de força combinado com aulas de dança no desempenho funcional, função cognitiva e qualidade de vida de idosos: um ensaio clínico randomizado.
- ¹⁶ Maciel DG, Guimarães GB, Ribeiro MJB, Santos VA dos, Menezes LS, Resende LC, et al. Entre Passos e Cuidados: uma análise da coordenação motora de praticantes de Dança Sênior. **REVISIA [Internet]**. 20º de outubro de 2024 [citado 17º de outubro de 2025];13(4):881-9.
- ¹⁷ Chaves, B. S., & Neves, C. M. (2023). A percepção quanto à autoestima e a sociabilidade de idosos praticantes de dança de salão: um estudo de caso. **Arquivos em Movimento**, (1), 205-221.
- ¹⁸ Pessoa, R. F., de Matos, B. P., Neves, C. M., & Ferreira, M. E. C. (2024). Dançaterapia no envelhecimento: uma investigação qualitativa. **Revista Carioca de Educação Física**, 19(1), 23-36.