



EFEITOS DA DANÇA NA COGNIÇÃO DE PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECTS OF DANCE ON COGNITION OF OLDER PEOPLE: AN INTEGRATIVE REVIEW

EFFECTOS DE LA DANZA EN LA COGNICIÓN DE PERSONAS MAYORES: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

**Christian Padilha de Freitas • Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna Prates •
Maria Vitória Andreazza Duarte • Aline Nogueira Haas**

Resumo

A demência é uma das principais causas de redução da independência e da qualidade de vida em idosos. Com o aumento da prevalência global, intervenções não farmacológicas, como a dança, são cruciais para o envelhecimento saudável. Tem-se como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para analisar as evidências sobre os efeitos da prática da dança nos aspectos cognitivos de pessoas idosas. Foi conduzida uma revisão integrativa nas bases de dados PubMed e LILACS. Foram incluídos ensaios clínicos e estudos observacionais publicados nos últimos cinco anos, em inglês, português ou espanhol, que envolvessem a dança como intervenção e a cognição como desfecho. Quatorze estudos atenderam aos critérios de inclusão, totalizando 887 participantes. As amostras incluíram idosos saudáveis e com comprometimento cognitivo leve (CCL), predominantemente do sexo feminino. A maioria dos estudos (12) relatou melhoras significativas na cognição global, memória e funções executivas, além de benefícios na estrutura cerebral e biomarcadores como o BDNF. A dança também impactou positivamente o humor e o equilíbrio. A dança apresenta-se como uma intervenção eficaz para a melhora cognitiva, neuroplasticidade e bem-estar de idosos. Contudo, a heterogeneidade das intervenções sugere a necessidade de padronização em pesquisas futuras.

Palavras-chave: Dança; Envelhecimento; Cognição; Idosos; Revisão Integrativa.

Abstract

Dementia is a leading cause of reduced independence and quality of life in older adults. With the increasing global prevalence, non-pharmacological interventions, such as dance, are crucial for healthy aging. To conduct an integrative literature review to analyze the evidence on the effects of dance practice on the cognitive aspects of older adults. An integrative review was conducted using PubMed and LILACS databases. Clinical trials and observational studies published in the last five years, in English, Portuguese, or Spanish, involving dance as an intervention and cognition as an outcome, were included. Fourteen studies met the inclusion criteria, totaling 887 participants. The samples included healthy older adults and those with mild cognitive impairment (MCI), predominantly female. The majority of studies (12) reported significant improvements in global cognition, memory, and executive functions, as well as benefits in brain structure and biomarkers such as BDNF. Dance also positively impacted mood and balance. Dance presents itself as an effective intervention for cognitive improvement, neuroplasticity, and well-being in older adults. However, the heterogeneity of interventions suggests a need for standardization in future research.

Keywords: Dance; Aging; Cognition; Older Adults; Integrative Review.

Resumen

La demencia es una de las principales causas de reducción de la independencia y la calidad de vida en los adultos mayores. Con el aumento de la prevalencia mundial, las intervenciones no farmacológicas, como la danza, son cruciales para el envejecimiento saludable. Realizar una revisión integradora de la literatura para analizar la evidencia sobre los efectos de la práctica de la danza en los aspectos cognitivos de las personas mayores. Se realizó una revisión integrativa en las bases de datos PubMed y LILACS. Se incluyeron ensayos clínicos y estudios observacionales publicados en los últimos cinco años, en inglés, portugués o español, que involucraran la danza como intervención y la cognición como resultado. Catorce estudios cumplieron con los criterios de inclusión, totalizando 887 participantes. Las muestras incluyeron adultos mayores sanos y con deterioro cognitivo leve (DCL), predominantemente del sexo femenino. La mayoría de los estudios (12) informaron mejoras significativas en la cognición global,





la memoria y las funciones ejecutivas, así como beneficios en la estructura cerebral y biomarcadores como el BDNF. La danza también tuvo un impacto positivo en el estado de ánimo y el equilibrio. La danza se presenta como una intervención eficaz para la mejora cognitiva, la neuroplasticidad y el bienestar de los adultos mayores. Sin embargo, la heterogeneidad de las intervenciones sugiere la necesidad de estandarización en futuras investigaciones.

Palabras clave: Danza; Envejecimiento; Cognición; Adultos Mayores; Revisión Integrativa.

INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida e o acelerado envelhecimento da população mundial, mudanças rápidas e profundas nos aspectos demográficos, sociais e de saúde têm imposto desafios crescentes aos sistemas de saúde e aos cuidados destinados às pessoas idosas. Projeções indicam que, até 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos dobrará, atingindo aproximadamente 2,1 bilhões globalmente (WHO, 2020). Esse cenário está associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas e neurodegenerativas, como a demência, que atualmente afeta mais de 55 milhões de pessoas em todo o mundo e poderá mais que triplicar até 2050 (GBD, 2019). Além de impactar diretamente os indivíduos diagnosticados, a demência exerce um peso significativo sobre famílias, cuidadores e sistemas de saúde (GBD, 2019).

Antes de atingir os estágios avançados característicos da demência, muitos idosos passam por um período de declínio cognitivo, que afeta uma parcela significativa dessa população. Com prevalência global variando entre 5,1% e 41% e atingindo 35% no Brasil (Pais *et al.*, 2020; Suemoto *et al.*, 2024). Embora o declínio cognitivo não leve necessariamente à demência, ele é considerado um indicador importante para monitoramento e intervenções precoces (Anderson, 2019). Nesse contexto, o Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) surge como um estágio intermediário entre o envelhecimento saudável e a demência, sendo caracterizado por perdas em uma ou mais funções cognitivas (Morris; Cummings, 2005; Radanovic; Stella; Forlenza, 2015). No Brasil, as taxas de conversão de CCL para demência variam entre 10% e 40% ao ano (Radanovic; Stella; Forlenza, 2015).

À medida que o comprometimento cognitivo progride, funções como memória, atenção e resolução de problemas podem ser significativamente afetadas, impactando a qualidade de vida e a independência funcional do indivíduo (Livingston *et al.*, 2020). Estratégias não farmacológicas, como mudanças no estilo de vida e atividades cognitivas, têm demonstrado eficácia em desacelerar essa progressão, promovendo maior preservação da saúde cerebral e do bem-estar dos idosos (Gomez-Soria *et al.*, 2022; Chalfont; Milligan; Simpson, 2020; Fong *et al.*, 2021; Law *et al.*, 2020; Livingston *et al.*, 2020).



Nesse contexto, a dança tem emergido como uma estratégia complementar promissora para manter ou melhorar a cognição de idosos com e sem declínio cognitivo (Meng *et al.*, 2020; Huang *et al.*, 2023; Menezes; Drumond; Shigaef, 2022; Teixeira-Machado; Arida; De Jesus Mari, 2019). Sua prática combina estímulos motores, cognitivos, sociais e emocionais, proporcionando benefícios como melhora no equilíbrio, na cognição e na interação social e podendo ser ainda mais benéfica que outras atividades físicas (Merom *et al.*, 2016; Douse; Farrer; Aujla, 2020; Rehfeld *et al.*, 2018; Meng *et al.*, 2020; Guzmán-García *et al.*, 2013). Além disso, a dança proporciona momentos de socialização, ajudando a reduzir o isolamento social, elevar a autoestima e diminuir os níveis de ansiedade, o que reforça seu papel no bem-estar geral de idosos (Douse; Farrer; Aujla, 2020; Adam; Ramli; Shahar, 2016).

Cognitivamente, a dança estimula a plasticidade neural ao exigir aprendizado constante, controle de atenção, multitarefa e equilíbrio, contribuindo para melhorias na conectividade neuronal, neuroplasticidade e alterações na substância cinzenta e branca do cérebro (Rehfeld *et al.*, 2018; Brown; Martinez; Parsons, 2006; Teixeira-Machado; Arida; De Jesus Mari, 2019; Wu *et al.*, 2021). Estudos sugerem que ela pode reduzir o risco de demência em idosos e elevar fatores neurotróficos (Brown; Martinez; Parsons, 2006; Rehfeld *et al.*, 2018). A dança impacta positivamente domínios cognitivos como função executiva, memória, atenção, cognição social e função perceptual-motora, essenciais para executar movimentos e interagir em grupo (Hewston *et al.*, 2021; Meng *et al.*, 2020; Wu *et al.*, 2021). Esses fatores evidenciam a dança como uma intervenção potencialmente eficaz para a saúde cerebral de idosos, combinando benefícios terapêuticos com uma abordagem agradável, acessível e envolvente. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para analisar as evidências sobre os efeitos da prática da dança nos aspectos cognitivos de pessoas idosas. Busca-se identificar os domínios cognitivos mais afetados, os instrumentos utilizados para mensurá-los e descrever os principais resultados encontrados. Esta investigação também visa ampliar a compreensão sobre o potencial da dança como ferramenta terapêutica, oferecendo suporte para sua inclusão em programas de saúde destinados ao envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

Para atingir os objetivos deste estudo, optou-se pela realização de uma revisão integrativa de literatura. Os critérios de qualidade sugeridos por Reis *et al.* (2015) foram utilizados para guiar a construção do estudo.





Os critérios de inclusão foram: estudos de intervenções com pessoas idosas a partir de 55 anos (Prates *et al.*, 2025), publicados em inglês, português ou espanhol nos últimos 5 anos, que apresentassem a cognição como desfecho. Foram excluídos estudos que combinassem dança com outras intervenções, resumos de eventos, revisões, editoriais, cartas, opiniões, protocolos e artigos não acessíveis na íntegra.

Foram utilizados artigos das bases de dados *PubMed* e *Lilacs* com a estratégia de busca evidenciada no Quadro 1. O procedimento de seleção dos artigos iniciou-se com a exclusão de artigos em duplicidade, seguido da triagem pela leitura de título e resumo e posteriormente pela leitura do texto na íntegra.

Quadro 1 – Estratégias de busca para as bases de dados *PubMed* e *Lilacs*.

<i>PubMed</i>	(Aging [MeSH] OR Older Adults [Text Word] OR Older People [Text Word] OR Aged [MeSH]) AND (Dance [MeSH Terms] OR Dance [Text Word]) AND (Cognition [MeSH Terms] OR Cognitive Function [Text Word]): 57 artigos
<i>Lilacs</i>	(Aging OR "Older Adults" OR "Older People" OR Aged) AND (Dance OR Dança) AND (Cognition OR Cognição): 4 artigos

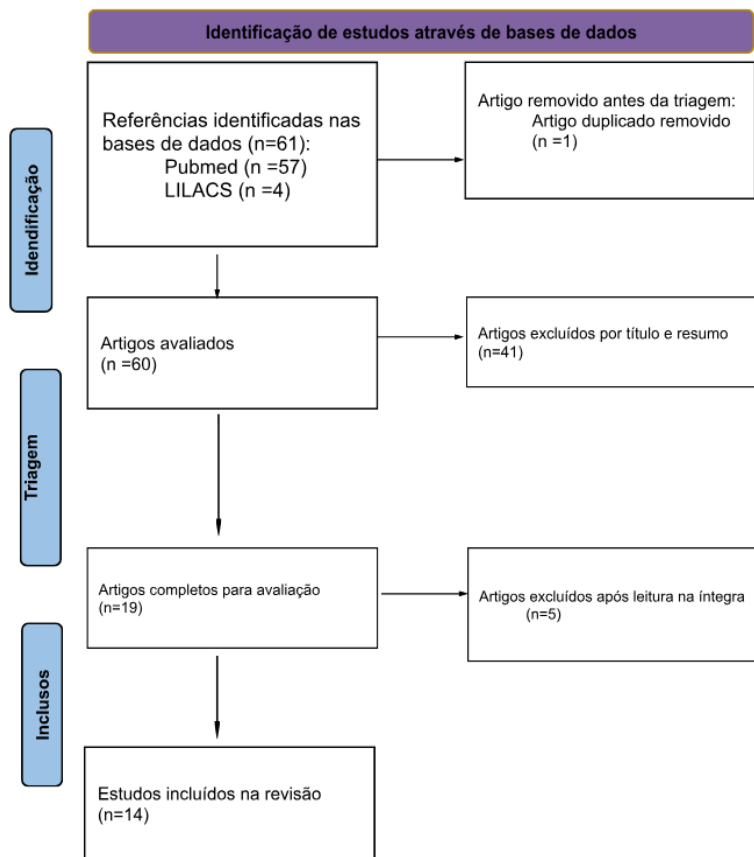
Fonte: construção dos autores.

RESULTADOS

As buscas foram realizadas em outubro de 2024 e atualizadas em janeiro de 2025. Foram identificados 61 artigos, sendo 57 na base de dados *PubMed* e 4 na *Lilacs*. Após a remoção manual de 1 artigo duplicado, permaneceram 60 registros para triagem. Em seguida, 41 artigos foram excluídos após a leitura dos títulos e resumos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos 19 artigos selecionados para leitura na íntegra, 5 foram excluídos, resultando na inclusão de 14 estudos nesta revisão integrativa. O fluxograma do processo de seleção dos estudos é apresentado na Figura 1.



Figura 1 – Fluxograma da Revisão Integrativa 2025.



Fonte: construção dos autores.

O Quadro 2 apresenta uma síntese dos artigos incluídos, incluindo: autoria e ano; país; objetivo; tipo de estudo; população; idade; sexo; nível educacional; intervenção; controle; variáveis e instrumentos de avaliação e principais resultados.



Quadro 2 – Síntese dos artigos

Autor/Ano	País	Objetivo	Tipo de estudo	População	Idade (média ± DP) (anos)	Sexo (%)	Nível Educacional (anos)	Intervenção	Controle	Variáveis e instrumentos	Principais resultados
1. Ayari <i>et al.</i> (2023)	França	Comparar os efeitos de intervenções de dança e exercícios aeróbicos sobre a função cognitiva e sintomas neuropsiquiátricos em idosos sedentários com comprometimento cognitivo.	Ensaio clínico randomizado	23 idosos	78±7	69.5% mulheres	NI	Dança 16 semanas 1x/semana 60 min 60-70% FC	Exercício aeróbico 16 semanas 1x/semana 60 min 60-70% FC	1. Cognição - MMSE 2. Depressão - GDS-15 3. Sintomas neuropsiquiátricos - NPI-R 4. Mobilidade - TUG 5. Atividades de vida diária (AVDs)	Melhora significativa na cognição e na memória verbal. Diminuição sintomas neuropsiquiátricos e depressão em ambos os grupos (dança e exercício aeróbico).
2. Balbim <i>et al.</i> (2021)	Estados Unidos	Investigar os efeitos do programa de dança BAILAMOS™ na atividade física, aptidão cardiorrespiratória e saúde cognitiva de idosos latinos	Ensaio clínico randomizado paralelo	57 idosos latinos	65.2 ± 6.5	83.9% mulheres	6.9 ± 4.0	Programa BAILAMOS (dança latina - Merengue, Cha-Cha- Cha, Bachata,e Salsa) 16 semanas 2x/semana 60 minutos Intensidade moderada (±4.5 METs)	Programa de educação em saúde 16 semanas 1x/semana 2 horas	1. Atividade física - CHAMPS + acelerômetros GT3X+ 2. Cognição - TMT A, TMT B, Stroop, WFT, SDMT, DST, DOT, WMS-RLM I e II.	Melhora na cognição global.
3. Chang <i>et al.</i> (2021)	China	Avaliar os efeitos da <i>Square dance</i> chinesa na função cognitiva e qualidade de vida de mulheres idosas com comprometimento cognitivo leve e investigar o papel mediador do humor depressivo e da qualidade de vida reduzida entre a dança chinesa e a cognição.	Ensaio clínico randomizado	136 idosas com CCL	76,29 ± 3,60	100% mulheres	8,53 ± 2,06	Dança tradicional chinesa (Square dance) 18 semanas 3x/semana 30 minutos intensidade moderada (100 a 140 bpm)	AH	1.Cognição - MoCA 2.Depressão - GDS-15 3. Qualidade de vida - SF-12	Melhora significativa da cognição, dos sintomas depressivos e da qualidade de vida após 9 e 18 semanas de intervenção.



4. Esmail <i>et al.</i> (2020)	Canadá	Comparar os efeitos do treinamento em dança/movimento e do treinamento aeróbico na cognição, aptidão física e qualidade de vida de idosos saudáveis.	Ensaio clínico randomizado controlado	62 idosos	67.48 ± 5.37	Dança: 66,67% mulheres Treinamento Aeróbico: 73,33% mulheres Controle: 85,71% mulheres	Dança: 14.50 ± 3.12 Treinamento Aeróbico: 16 ± 4.47 Controle: 15.21 ± 4.02	Dança Movimento Terapia 12 semanas 3x/semana 60 minutos Treinamento Aeróbico 12 semanas 3x/semana Intensidade moderada a alta	AH	1.Funções executivas: Dual-task, N-back e Digit Stroop 2. Cognição global - MoCA 3.Mobilidade - TUG 4. Velocidade da caminhada - TC10 5.Força de preensão manual 6. Capacidade aeróbica - Vo2/MAP) 7. Qualidade de vida - SF-12 8.Depressão - GDS 9. Ansiedade - STAI 10. Estilo de vida - HPLP-2 11. Saúde mental - MHC 12. Nutrição - DSQ 13. Sono - PSQI 14. Dor - BPI 15. Interação Social - LSNS	O grupo de treinamento aeróbico apresentou melhora na aptidão física. A qualidade de vida e cognição não apresentaram diferença entre os grupos.
5. Fausto <i>et al.</i> (2022)	Estados Unidos	Determinar a influência de um programa de cardio-dança na qualidade do sono, índice de massa corporal, cognição e humor de idosos afro-americanos	Estudo de coorte com pareamento por propensão	64 idosos afro-americanos	Grupo dança: 69.5 ± 7.18 Grupo controle: 68.31 ± 6.24	Grupo dança: 90.63% mulheres Grupo controle: 71.88% mulheres	Grupo Dança: 14.05 ± 1.94 Grupo controle: 13.84 ± 2.22	Dança aeróbica 5 meses 2x/semana, 60 min	Sem intervenção ou contato com os pesquisadores durante o período do estudo	1.Cognição: MMSE, NAART, WAIS-IV (Digit Span), TMT-A e B, RAVLT 2.Depressão: BDI-II 3.Qualidade de sono auto-relatada 4. Massa corporal: BMI. 5.Aptidão física: TC6, SPPB, TUG.	Melhora da atenção, depressão e função executiva.



6. Franco <i>et al.</i> (2020)	Brasil	Investigar o efeito do programa de dança Sênior no equilíbrio, mobilidade e função cognitiva em idosos	Ensaio clínico randomizado	82 idosos com cognição preservada	69 ± 6.6	92% mulheres	NI	Dança Sênior 12 semanas 2x/semana 60 minutos	Educação sobre quedas - 1 encontro	1. Equilíbrio: teste de apoio unipodal com olhos fechados, teste de equilíbrio em pé 2. Força de membros inferiores: teste de sentar e levantar 3. Velocidade de marcha: TC4. 4. Função cognitiva: TMT A e B, MoCA.	Não houve diferença significativa em relação à função cognitiva. Melhora do equilíbrio e da mobilidade.
7. Hola <i>et al.</i> (2024)	República Tcheca e Polônia	Determinar os efeitos da dança e das artes marciais nos níveis de BDNF e irisina, função cognitiva, humor e medidas físicas em idosos	Ensaio clínico randomizado controlado	77 idosos	70.3 ± 3.8	83.1% mulheres	Dança: 15.3 ± 3 Artes marciais: 16.2 ± 3.0 Controle: 16.3 ± 2.4	Dança 2x/semana 90 min 12 semanas Artes marciais 2x/semana 90 min 12 semanas	AH	1. Biomarcador: BDNF, irisina (ELISA). 2. Função cognitiva: TMT-A/B, RAVLT. 3. Depressão: GDS. 4. Composição Corporal: Bioimpedância (InBody 720)	Aumento significativo nos níveis de BDNF no grupo de dança e artes marciais em comparação ao controle. Melhora na função cognitiva (atenção e flexibilidade mental na dança). Redução nos sintomas depressivos na dança. Sem alterações significativas nos níveis de irisina.
8. Mitterová <i>et al.</i> (2021)	República Tcheca	Investigar se a reserva cognitiva de um indivíduo influencia as alterações na plasticidade cerebral que ocorrem como resultado de uma intervenção de dança em idosos.	Ensaio clínico randomizado	99 idosos com e sem CCL	Dança: 69.02 ± 5.40 Controle: 69.37 ± 6.10	NI	Dança: 14.53 ± 2.58 Controle: 14.80 ± 3.10	Dança 3x/semana 60min 24 semanas Intensidade média	AH	1. Função Cognitiva: fMRI, MoCA, FPT. 2. Capacidade física: testes de aptidão física	Aumento da conectividade funcional no cérebro e melhor da fluência figural em idosos com maior reserva cognitiva (educação ≥ 15 anos).



9. Rektorova <i>et al.</i> (2020)	República Tcheca	Avaliar os efeitos de uma intervenção de dança de 6 meses na cognição e na estrutura cerebral de um grupo misto de idosos saudáveis e indivíduos com declínio cognitivo leve.	Ensaio clínico randomizado controlado	62 indivíduos	Dança: 68 ± 4.9 Controle: 67.2 ± 6.7	67.7% mulheres no grupo controle; 77.4% mulheres no grupo intervenção	Dança: 14.9 ± 2.8 Controle: 14.6 ± 3.4	Dança-exercício 3x/semana 60 min 24 semanas Média intensidade	AH	1. Função Cognitiva: MoCA, bateria neuropsicológica abrangente, 2. Estrutura cerebral: MRI estrutural, imagens de tensor de difusão.	Melhora significativa na função executiva e aumento da espessura cortical em regiões cerebrais relacionadas à integração visomotora.
10. Rodziewicz-Flis <i>et al.</i> (2022)	Polônia	Comparar os efeitos de 12 semanas de treinamento de dança e equilíbrio na redução do risco de quedas, funções físicas e cognitivas, e avaliar a associação entre as funções físicas e cognitivas com marcadores circulantes de neurodegeneração e declínio cognitivo em idosos.	Ensaio clínico randomizado controlado	30 mulheres idosas independentes	73.3 ± 4.5	100% mulheres	NI	Dança com música folclórica polonesa, 3x/semana 50 min 12 semanas Intensidade 60-80% FCmax Treinamento de equilíbrio 3x/semana 50 min 12 semanas 60-80% FCmax	AH	1. Capacidade Funcional: TC6 2. Mobilidade - TUG. 3. Função Cognitiva: Vienna Test System. 4. Biomarcadores: APP no plasma, serotonina no soro (ELISA)	Melhora significativa nos testes de caminhada nos grupos de dança e equilíbrio. Redução significativa no tempo do TUG no grupo de dança. Melhora na função cognitiva no grupo de dança. As melhoras físicas e cognitivas foram associadas ao aumento nos níveis de APP (dança) e redução nos níveis de serotonina (equilíbrio) após intervenção.



11. Tung <i>et al.</i> (2024)	Taiwan	Avaliar os efeitos da participação em um jogo digital de dança somatossensorial em alterações cerebrais primárias e outras medidas de saúde física e mental relacionadas ao envelhecimento saudável	Ensaio clínico randomizado controlado	60 idosos	Dança: 68.3 ± 5.1 Controle: 68.2 ± 5.5	Dança: 97% mulher Controle: 60% mulheres	Dança: 12.2 ± 3.0 Controle: 14.1 ± 3.6	Jogo de dança somatossensorial digital 2x/semana 30 min 24 semanas	Educação sobre envelhecimento saudável e acompanhamento por telefone	1. Estrutura Cerebral: MRI, GMV, fALFF, ReHo, GBC 2. Função Cognitiva: MoCA. 3. Composição corporal: bioimpedância 4. Índice de atividade física: IPAQ, 5. Resiliência: BRS. 6. Qualidade de vida: EQ-5D.	Aumento significativo no volume de massa cinzenta (GMV) em áreas cerebrais como putâmen, pálido e cerebelo; Melhora na pontuação total do MoCA; Redução do tempo sentado nos dias de semana e melhora na qualidade de vida.
12. Wang <i>et al.</i> (2023)	China	Avaliar os efeitos de um programa de dança aeróbica de 12 semanas na função cognitiva e no equilíbrio físico de idosos durante a pandemia da COVID-19.	Ensaio clínico randomizado	34 idosos	Dança: 65.22 ± 4.32 Controle: 65.75 ± 3.24	Dança: 88.9% mulheres Controle: 62.5% mulheres	Dança: 33.3% ensino médio Intervenção: 43.8% ensino médio	Dança aeróbica 3x/semana 60 min 12 semanas. Intensidade moderada FC entre 108–125 bpm	AH	1. Memória: Portrait Memory Test. 2. Teste de Habilidades Cognitivas Básicas: eficiência cognitiva geral e velocidade perceptiva. 3. Força: preensão manual. 4. Equilíbrio: tempo em um pé com olhos fechados 5. Flexibilidade: teste de sentar e alcançar	Melhora significativa na memória e no equilíbrio dinâmico no grupo intervenção.



13. Wang et al. (2024)	China	Avaliar os efeitos da <i>Square dance</i> chinesa na função cognitiva global de idosos com comprometimento cognitivo leve e investigar os mecanismos envolvidos	Ensaio clínico randomizado	60 idosos com declínio cognitivo leve	De 60 a 69	NI	NI	<i>Square dance</i> chinesa 4x/semana 40min 12 semanas intensidade moderada	AH	1. Função cognitiva: MoCA. 2. Controle Inibitório: Stroop Task. 3. Atualização: n-back test 4. Alternância: more-odd shifting test. 5. Força: preensão manual. 6. Flexibilidade: sentar e alcançar. 7. Velocidade: corrida ida e volta 15min. 8. Equilíbrio: testado por permanência em um pé com olhos fechados.	Melhora direta da função cognitiva global e efeitos indiretos através da melhora no equilíbrio e na função executiva.
14. Zhao et al. (2021)	China	Verificar a viabilidade e os efeitos preliminares da <i>Square dance</i> chinesa em pessoas idosas com declínio cognitivo.	Estudo piloto quase-experimental	63 idosos	72.29 ± 6.03	82.54% mulheres	12.11 ± 2.64	<i>Square dance</i> chinesa 3x/semana 60 min 12 semanas Intensidade baixa a moderada - 60 a 80% da FCmax	Educação em Saúde	1. Cognição - MoCA-P 2. Depressão - GDS-30 3. Atividades de Vida Diária - Escala de Atividades de Vida Diária de Lawton e Brody	Melhora significativa da cognição e redução dos sintomas depressivos.

Nota: 1. MMSE - Mini-mental State Examination. 2. GDS-15 - Geriatric Depression Scale 15. 3. NPI-Q - Neuropsychiatric Inventory Questionnaire. 4. NPI-R - Neuropsychiatric Inventory Reduced. 5. TUG - Timed Up and Go test. 6. CHAMPS - Community Healthy Activities Model Program for Seniors. 7. TMT A - Trail Making Test A. 8. TMT B - Trail Making Test B. 9. WFT - Word fluency test. 10. SDMT - Symbol Digit Modalities Test. 11. DST - digit span test. 12. DOT - Digit Ordering test. 13. WMS-RLM I e II - Wechsler Memory Scale—Revised Logical Memory I (Immediate) and II (Delayed). 14. MoCA - Montreal Cognitive Assessment. 15. SF-12 - Short-Form 12 Health Survey. 16. TC10 - Teste de Caminhada de 10 metros. 17. MAP - maximal aerobic power. 18. STAI - State Trait Anxiety Inventory. 19. HPLP-2 - Health Promoting Lifestyle Profile-2. 20. MHC - Mental Health Continuum-Short Form. 21. DSQ - Short Dietary Screener Questionnaire. 22. PSQI - Pittsburgh Sleep Quality Index. 23. BPI - Brief Pain Inventory. 24. LSNS - Lubben Social Network Scale Revised. 25. NAART - North American Adult Reading Test. 26. WAIS-IV - Wechsler Adult Intelligence Scale Fourth Edition. 27. RAVLT - Rey Auditory Verbal Learning Test. 28. BDI-II - Beck Depression Inventory-II. 29. BMI - Body Mass Index. 30. TC6 - Teste de Caminhada de 6 Minutos. 31. SPPB - Short Physical Performance Battery. 32. BDNF - Brain Derived Neurotrophic Factor. 33. fMRI - Functional Magnetic Resonance Imaging. 34. FPT - Five-Point Test. 35. MRI - Magnetic resonance imaging. 36. GMV - Gray Matter Volume. 37. fALFF - Fractional Amplitude Of Low Frequency Fluctuations. 38. ReHo - Regional Homogeneity. 39. GBC - Global Brain Connectivity. 40. IPAQ - International Physical Activity Questionnaire. 41. BRS - Brief Resilience Scale. 42. TC4 - teste de caminhada de 4 metros. 43. CCL – Comprometimento Cognitivo Leve. 44. AH - Atividades Habituais. 45 - NI - Não Informado.



Caracterização dos Estudos e Populações Incluídos

Foram revisados 14 estudos que avaliaram os efeitos da dança na cognição de idosos. Quanto aos tipos de estudo, foram identificados 12 ensaios clínicos randomizados, 1 estudo de coorte e 1 estudo piloto quase-experimental. Em relação à localidade, 4 estudos ocorreram na China, 3 na República Tcheca, 2 nos Estados Unidos, e 1 em cada um dos seguintes países: França, Canadá, Brasil, Polônia e Taiwan. O total de indivíduos nos estudos foi de 887 participantes. As populações incluídas variaram entre idosos saudáveis (Aguiñaga *et al.*, 2021; Balbim *et al.*, 2022; Esmail *et al.*, 2020; Fausto *et al.*, 2022; Franco *et al.*, 2020; Hola *et al.*, 2024; Rodziewicz-Flis *et al.*, 2022; Tung *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2023) e aqueles com comprometimento cognitivo leve (Ayari *et al.*, 2023; Chang *et al.*, 2021; Mitterová *et al.*, 2021; Rektorova *et al.*, 2020; Wang; Pei; Liu, 2024; Zhao *et al.*, 2021), com idades médias entre $65,2 \pm 6,5$ a 78 ± 7 anos e em estudos com divisão por grupos (intervenção e controle), as médias são próximas entre si. Em todos os estudos a maioria das participantes era do sexo feminino, com nível de escolaridade médio variando de $6,9 \pm 4,0$ a $16,3 \pm 2,4$ anos de estudo, conforme reportado nos estudos originais, conduzidos em diferentes países e contextos educacionais.

Características das Intervenções e Comparadores

As intervenções analisadas diferiram em duração e intensidade, abrangendo programas de curta duração (12 semanas) e intervenções prolongadas (24 semanas), com duração de 30 a 90 minutos e frequência semanal de 1 a 4 vezes por semana. As intensidades, quando reportadas, foram a maioria média intensidade. Os estilos de dança utilizados nas intervenções foram dança aeróbica, dança latina, Square dance chinesa, dança movimento terapia, dança sênior, dança-exercício, dança com música folclórica polonesa e jogo de dança somatossensorial digital.

Desfechos Cognitivos

As principais variáveis cognitivas avaliadas foram memória, função executiva, fluência figural e desempenho global medido por testes como o *Mini-Mental State Examination* (MMSE) e o *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA).

Os estudos analisados demonstram que a dança tem impacto positivo na cognição e na plasticidade cerebral em pessoas idosas, com a maioria (12) dos estudos revisados relatando melhorias significativas. A cognição global apresentou avanços expressivos em Balbim *et al.* (2022), Wang, Pei e Liu





(2024) e Zhao *et al.* (2021), enquanto a memória verbal foi aprimorada em Ayari *et al.* (2023) e Wang *et al.* (2023). Funções executivas, como atenção e controle inibitório, também foram beneficiadas, conforme indicado por Fausto *et al.* (2022) e Rektorova *et al.* (2020). Evidências de neuroimagem mostram que a dança promove aumento na conectividade cerebral e na espessura cortical, como observado em Mitterová *et al.* (2021) e Tung *et al.* (2024), além de crescimento no volume de massa cinzenta em áreas envolvidas na cognição, segundo Hola *et al.* (2024). Estudos de biomarcadores indicam elevação nos níveis de BDNF e APP, sugerindo efeitos neuroprotetores da dança (Rodziewicz-Flis *et al.*, 2022; Hola *et al.*, 2024). No entanto, Esmail *et al.* (2020) e Franco *et al.* (2020) não encontraram efeitos significativos na cognição, indicando que a intensidade e a duração das intervenções podem influenciar os resultados.

Instrumentos de Avaliação e Outros Desfechos

Os estudos revisados utilizaram uma ampla variedade de instrumentos para avaliar os desfechos das intervenções. A cognição foi analisada principalmente por meio do *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA), *Mini-Mental State Examination* (MMSE) e diferentes testes neuropsicológicos, como *Trail Making Test* (TMT-A/B) e *Stroop Task*. Além disso, aspectos específicos como memória e funções executivas foram mensurados com instrumentos como o *Wechsler Memory Scale* (WMS-RLM), *N-back test* e *Rey Auditory Verbal Learning Test* (RAVLT).

Além dos desfechos cognitivos, outros desfechos foram avaliados, como sintomas depressivos (*Geriatric Depression Scale* - GDS e *Beck Depression Inventory* - BDI-II), qualidade de vida (SF-12 e EQ-5D), mobilidade e equilíbrio (*Timed Up and Go* - TUG e testes de caminhada), composição corporal (bioimpedância) e biomarcadores de neuroplasticidade (BDNF e MRI funcional). Dessa forma, os estudos buscaram compreender não apenas a cognição, mas também os efeitos da dança em diferentes aspectos da saúde dos idosos.

Os estudos indicam que a dança teve impactos positivos na saúde mental, qualidade de vida e mobilidade dos idosos. Reduções significativas nos sintomas depressivos foram observadas em Ayari *et al.* (2023), Chang *et al.* (2021), Hola *et al.* (2024) e Zhao *et al.* (2021), sugerindo que a prática da dança pode atuar como uma estratégia eficaz para a saúde emocional. A qualidade de vida também apresentou melhorias importantes, conforme relatado por Chang *et al.* (2021) e Tung *et al.* (2024), reforçando o potencial da dança para o bem-estar geral dos participantes.



No aspecto físico, houve ganhos em equilíbrio e mobilidade, especialmente em Franco *et al.* (2020), Wang *et al.* (2023) e Rodziewicz-Flis *et al.* (2022). Rodziewicz-Flis *et al.* (2022) observou melhora significativa nos testes de caminhada e redução no tempo do TUG no grupo de dança. Wang *et al.* (2023) reportou melhora no equilíbrio dinâmico, enquanto Franco *et al.* (2020) indicou que a dança Sênior aprimorou o equilíbrio e a mobilidade dos participantes, apesar de não ter impacto significativo na cognição. Já Esmail *et al.* (2020) apontou que o treinamento aeróbico foi eficaz na aptidão física, enquanto a dança não apresentou impactos significativos.

No campo dos biomarcadores, Rodziewicz-Flis *et al.* (2022) demonstrou que a dança aumentou os níveis de APP no plasma, enquanto Hola *et al.* (2024) relatou elevação de BDNF, indicando possíveis efeitos neuroprotetores.

DISCUSSÃO

A revisão integrativa analisou diversos estudos que investigaram os efeitos da dança em variáveis cognitivas, emocionais e físicas em pessoas idosas. De maneira geral, os achados sugerem que a prática da dança impacta positivamente na cognição, qualidade de vida, equilíbrio e bem-estar emocional. Esses benefícios se dão por múltiplos mecanismos, como a plasticidade cerebral, o aprimoramento de biomarcadores neuroprotetores, a interação social e os desafios motores e cognitivos específicos da dança. Entretanto, a interpretação desses resultados deve considerar a heterogeneidade dos estudos incluídos, que apresentaram diferenças quanto aos estilos de dança, duração e frequência das intervenções, características dos participantes e instrumentos de avaliação cognitiva, limitando comparações diretas entre os estudos e a identificação dos componentes da intervenção mais associados aos benefícios observados.

Os estudos analisados demonstraram melhorias significativas na cognição, especialmente nos domínios da memória, função executiva e atenção. A dança proporcionou efeitos significativos na memória verbal de pessoas idosas com comprometimento cognitivo leve (AYARI *et al.*, 2023), assim como, ganhos na cognição global e na função executiva (Wang *et al.*, 2023; Wang; Pei; Liu, 2024), contribuindo para a preservação da saúde cerebral.

A neurociência tem evidenciado indícios na relação entre a dança e a plasticidade neural; pois, a prática regular de dança melhora funções sensório-motoras e cognitivas em pessoas idosas (Kattenstroth *et al.*, 2010). De forma similar, a dança promove neuroplasticidade e pode ser mais eficaz do que exercícios





aeróbicos convencionais na manutenção da cognição (Rehfeld *et al.*, 2018). Além disso, a prática de exercícios físicos aumenta o volume do hipocampo, região essencial para a memória, o que sugere que a dança pode desempenhar um papel protetor contra o declínio cognitivo relacionado à idade (Erickson *et al.*, 2011). Os achados de neuroimagem corroboram com essas evidências; pois, o aumento na conectividade funcional e na espessura cortical em regiões cerebrais relacionadas à cognição, fortalece a hipótese de que a dança contribui para a neuroplasticidade ao estimular simultaneamente habilidades cognitivas, motoras e sensoriais (Rektorova *et al.*, 2020; Mitterová *et al.*, 2021).

A neuroplasticidade desempenha um papel central nos benefícios da dança, sendo evidenciada pelo aumento de biomarcadores neuroprotetores e elevações significativas nos níveis de BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), uma proteína crucial para a manutenção e regeneração das conexões neurais (Hola *et al.*, 2024; Tung *et al.*, 2024). A prática de dança estimula o aumento do BDNF, contribuindo para a neuroproteção contra doenças neurodegenerativas (Müller *et al.*, 2017).

Outrossim, praticantes de dança demonstraram alterações na proteína precursora amilóide (APP) e na serotonina, indicando um possível papel da mesma na prevenção de processos neurodegenerativos (Rodziewicz-Flis *et al.*, 2022). Estudos de neuroimagem reforçam essa hipótese, com evidências de aumento no volume de massa cinzenta e na espessura cortical em áreas cerebrais relacionadas à cognição e à coordenação motora após intervenções com dança (Rektorova *et al.*, 2020; Tung *et al.*, 2024).

A dança também tem sido associada a uma melhora significativa na qualidade de vida e aumento do bem-estar geral (Chang *et al.*, 2021; Tung *et al.*, 2024; Tommasini *et al.*, 2022; Pessoa; Neves; Ferreira, 2019). Além disso, a prática regular da dança pode promover maior autonomia funcional e satisfação pessoal, ajudando os idosos a manterem um estilo de vida mais ativo e socialmente engajado (Chang *et al.*, 2021; Pessoa; Neves; Ferreira, 2019; Kim *et al.*, 2016).

A interação social promovida pela dança desempenha um papel central na redução de sintomas depressivos e ansiedade em idosos (Vankova *et al.*, 2014), enquanto atividades grupais aumentam a motivação e reduzem o isolamento social (Capelatto; Da Cunha Carvalho, 2022). Além disso, destaca-se que o envolvimento social e mental é crucial para a prevenção do declínio cognitivo. O isolamento social é um dos 14 fatores de risco para o desenvolvimento da demência, podendo ser modificado através da prática da dança (Bherer, 2015; Livingston *et al.*, 2024).



No âmbito dos mecanismos fisiológicos, a dança mostra-se associada ao aumento dos níveis de serotonina e dopamina, neurotransmissores reguladores do humor e promotores de bem-estar emocional (Rodziewicz-Flis *et al.*, 2022). Além disso, a prática da dança pode reduzir os níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse (Vrinceanu *et al.*, 2019).

A dança impacta positivamente na mobilidade e aptidão física e funcional de idosos, melhorando o equilíbrio, a velocidade de marcha, a resistência e a força muscular (Franco *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2023; Rodziewicz-Flis *et al.*, 2022; Hwang; Braun, 2015). Em comparação com diferentes modalidades de exercício, a dança demonstrou ser igualmente eficaz ou até superior na redução do tempo do teste *Timed Up and Go* (TUG), um marcador relevante para o risco de quedas em idosos (Rodziewicz-Flis *et al.*, 2022).

Apesar dos resultados promissores, algumas limitações devem ser consideradas. A busca foi realizada exclusivamente nas bases *PubMed* e *Lilacs*, conforme estratégia metodológica previamente definida, o que pode ter restringido a identificação de estudos relevantes indexados em outras bases de dados. Além disso, o número reduzido de estudos incluídos limita a abrangência das evidências disponíveis. A falta de padronização dos instrumentos de avaliação dificulta a comparação direta entre os estudos, enquanto a heterogeneidade das intervenções torna desafiador determinar quais características específicas da dança são responsáveis pelos maiores benefícios observados. Por fim, a concentração de estudos em países desenvolvidos evidencia uma lacuna de conhecimento sobre os efeitos da dança em populações diversas, especialmente em países de média e baixa renda.

Dessa forma, recomenda-se que futuras revisões ampliem a estratégia de busca para incluir outras bases de dados, fortalecendo a abrangência das evidências disponíveis. Além disso, futuras pesquisas devem adotar protocolos de intervenção e instrumentos de avaliação cognitiva mais padronizados, considerando as características dos diferentes estilos de dança, bem como investigar populações inseridas em distintos contextos socioculturais, especialmente em países de média e baixa renda. Recomenda-se, ainda, que os estudos descrevam de forma mais detalhada as características dos participantes, incluindo informações como escolaridade, etnia, comorbidades e outros fatores potencialmente associados ao desempenho cognitivo, contribuindo para uma interpretação mais consistente e comparável dos resultados.

CONCLUSÃO





Os resultados desta revisão apontam para a relevância da dança como uma intervenção não-farmacológica benéfica para a melhora da cognição de pessoas idosas. A dança tem contribuído para a melhora da memória, função executiva e cognição global, além de outros aspectos como a qualidade de vida, aspectos emocionais e o engajamento social. No entanto, limitações metodológicas dos estudos, como a heterogeneidade das intervenções e dos instrumentos de avaliação cognitiva podem comprometer a qualidade das evidências e a possibilidade de comparação entre eles, sugerindo a necessidade de futuras pesquisas com intervenções e parâmetros de avaliação padronizados.

REFERÊNCIAS

ADAM, Dina; RAMLI, Ayiesah; SHAHAR, Suzana. Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. **Sultan qaboos university medical journal**, v. 16, n. 1, p. e47-e53, 2016.

AGUIÑAGA, Susan *et al.* BILAMOS With mHealth Technology! Improving physical activity and well-being in middle-aged and older latinxs: a pre–post feasibility study. **Health education & behavior**, v. 48, n. 5, p. 575-583, 2021.

ANDERSON, Nicole D. State of the science on mild cognitive impairment (MCI). **CNS spectrums**, v. 24, n. 1, p. 78-87, 2019.

AYARI, Sawsen *et al.* Comparison of dance and aerobic exercise on cognition and neuropsychiatric symptoms in sedentary older adults with cognitive impairment. **European geriatric medicine**, v. 14, n. 6, p. 1289-1299, 2023.

BALBIM, Guilherme M. *et al.* The effects of the BILAMOSTM dance program on physical activity levels and cognition of older Latino adults: a pilot study. **Journal of aging and health**, v. 34, n. 1, p. 25-40, 2022.

BHERER, Louis. Cognitive plasticity in older adults: effects of cognitive training and physical exercise. **Annals of the New York academy of sciences**, v. 1337, n. 1, p. 1-6, 2015.

BROWN, Steven; MARTINEZ, Michael J.; PARSONS, Lawrence M. The neural basis of human dance. **Cerebral cortex**, v. 16, n. 8, p. 1157-1167, 2006.

CAPELATTO, Elida Fogliarini; DA CUNHA CARVALHO, Rosane Beltrão. A experiência de um grupo de dança com atividades criativas durante a pandemia. **Caderno de educação física e esporte**, v. 20, n. 1, p. 1-7, 2022.





CHALFONT, Garuth; MILLIGAN, Christine; SIMPSON, Jane. A mixed methods systematic review of multimodal non-pharmacological interventions to improve cognition for people with dementia. **Dementia**, v. 19, n. 4, p. 1086-1130, 2020.

CHANG, Jindong *et al.* The effect of Chinese square dance exercise on cognitive function in older women with mild cognitive impairment: the mediating effect of mood status and quality of life. **Frontiers in psychiatry**, v. 12, p. 1-10, 2021.

DOUSE, Louise; FARRER, Rachel; AUJLA, Imogen. The impact of an intergenerational dance project on older adults' social and emotional well-being. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 1-13, 2020.

ERICKSON, Kirk I. *et al.* Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. **Proceedings of the national academy of sciences**, v. 108, n. 7, p. 3017-3022, 2011.

ESMAIL, Alida *et al.* Effects of Dance/Movement Training vs. Aerobic Exercise Training on cognition, physical fitness and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 24, n. 1, p. 212-220, 2020.

FAUSTO, Bernadette A. *et al.* Cardio-dance exercise to improve cognition and mood in older African Americans: A propensity-matched cohort study. **Journal of applied gerontology**, v. 41, n. 2, p. 496-505, 2022.

FONG, Zhi Hui *et al.* Arts-based interventions to improve cognition in older persons with mild cognitive impairment: A systematic review of randomized controlled trials. **Aging & mental health**, v. 25, n. 9, p. 1605-1617, 2021.

FRANCO, Marcia R. *et al.* Effect of senior dance (DanSE) on fall risk factors in older adults: a randomized controlled trial. **Physical therapy**, v. 100, n. 4, p. 600-608, 2020.

GBD (GLOBAL BURDEN OF DISEASE). Global estimates of dementia prevalence. **The lancet global health**, v. 7, n. 9, p. e1122-e1133, 2019.

GOMEZ-SORIA, Isabel *et al.* Effects of multi-component non-pharmacological interventions on cognition in participants with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. **Archives of gerontology and geriatrics**, v. 103, p. 1-14, 2022.

GUZMÁN-GARCÍA, Azucena *et al.* Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature. **International journal of geriatric psychiatry**, v. 28, n. 9, p. 914-924, 2013.

HEWSTON, Patricia *et al.* Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Age and ageing**, v. 50, n. 4, p. 1084-1092, 2021.

HOLA, Veronika *et al.* The effect of two somatic-based practices dance and martial arts on Irisin, BDNF levels and cognitive and physical Fitness in older adults: a randomized control trial. **Clinical interventions in aging**, v. 19, p. 1829-1842, 2024.





HUANG, Chen-shan *et al.* Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. **BMC Geriatrics**, v. 23, n. 1, p. 1-16, 2023.

HWANG, Phoebe Woei-Ni; BRAUN, Kathryn L. The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. **Alternative therapies in health and medicine**, v. 21, n. 5, p. 64-70, 2015.

KATTENSTROTH, Jan-Christoph *et al.* Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. **Frontiers in aging neuroscience**, v. 2, p. 1724, 2010.

KIM, Young-Mee *et al.* The relationship between the participation in life dance, perception of health and lifestyle in the elderly. **Indian journal of science and technology**, v. 9, n. 25, p. 1-9, 2016.

LAW, Chun-Kit *et al.* Physical exercise attenuates cognitive decline and reduces behavioural problems in people with mild cognitive impairment and dementia: a systematic review. **Journal of physiotherapy**, v. 66, n. 1, p. 9-18, 2020.

LIVINGSTON, Gill *et al.* Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. **The lancet**, v. 396, n. 10248, p. 413-446, 2020.

LIVINGSTON, Gill *et al.* Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. **The lancet**, v. 404, n. 10452, p. 572-628, 2024.

MENEZES, Ana Clara; DRUMOND, Gabrielle; SHIGAEFF, Nadia. Dance therapy and cognitive impairment in older people: A review of clinical data. **Dementia & neuropsychologia**, v. 16, n. 4, p. 373-383, 2022.

MENG, Xiangfei *et al.* Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. **Aging clinical and experimental research**, v. 32, n. 1, p. 7-19, 2020.

MEROM, Dafna *et al.* Social dancing and incidence of falls in older adults: a cluster randomised controlled trial. **PLoS medicine**, v. 13, n. 8, p. 1-19, 2016.

MITTEROVÁ, Kristína *et al.* impact of cognitive reserve on dance intervention-induced changes in brain plasticity. **Scientific reports**, v. 11, n. 1, p. 1-9, 2021.

MORRIS, John C.; CUMMINGS, Jeffrey. Mild cognitive impairment (MCI) represents early-stage Alzheimer's disease. **Journal of alzheimer's disease**, v. 7, n. 3, p. 235-239, 2005.

MÜLLER, Patrick *et al.* Evolution of neuroplasticity in response to physical activity in old age: the case for dancing. **Frontiers in aging neuroscience**, v. 9, p. 1-8, 2017.





PAIS, Ricardo *et al.* Global cognitive impairment prevalence and incidence in community dwelling older adults—a systematic review. **Geriatrics**, v. 5, n. 4, p. 1-16, 2020.

PESSOA, Rosana Ferreira; NEVES, Clara Mockdece; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Dance therapy in aging: A systematic review. **Journal of physical education and sport**, v. 19, n. 2, p. 1180-1187, 2019.

PRATES, Raquel Arignoy Corrêa Sant'Anna *et al.* Effects of dance interventions on brain health for older adults with cognitive impairment: an umbrella review. **BMC Geriatrics**, v. 25, p. 1-13, 2025.

RADANOVIC, Márcia; STELLA, Florindo; FORLENZA, Orestes V. Comprometimento cognitivo leve. **Revista de medicina**, v. 94, n. 3, p. 162-168, 2015.

REHFELD, Kathrin *et al.* Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly. **PloS one**, v. 13, n. 7, p. 1-15, 2018.

REIS, Juliana Gonçalves *et al.* Indicativos de qualidade para artigos de revisão integrativa. **Arca repositório institucional da Fiocruz**, 2015. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2015. Disponível em: <<https://arca.fiocruz.br/items/54cda578-287e-465f-8b1c-76cbc00abaaf>>. Acesso em: janeiro de 2025.

REKTOROVA, Irena *et al.* Brain structure changes in nondemented seniors after six-month dance-exercise intervention. **Acta neurologica scandinavica**, v. 141, n. 1, p. 90-97, 2020.

RODZIEWICZ-FLIS, Ewa Aleksandra *et al.* The positive impact of 12 weeks of dance and balance training on the circulating amyloid precursor protein and serotonin concentration as well as physical and cognitive abilities in elderly women. **Experimental gerontology**, v. 162, p. 1-9, 2022.

SUEMOTO, Claudia K. *et al.* Neuropathological lesions and cognitive abilities in Black and White older adults in Brazil. **JAMA Network open**, v. 7, n. 7, p. e2423377-e2423377, 2024.

TEIXEIRA-MACHADO, Lavinia; ARIDA, Ricardo Mario; DE JESUS MARI, Jair. Dance for neuroplasticity: a descriptive systematic review. **Neuroscience & biobehavioral Reviews**, v. 96, p. 232-240, 2019.

TOMMASINI, Ester *et al.* Correlations between physical activity level, quality of life, and cognitive performance in elderly individuals engaging in multi-year dance activities. **Journal of Dance Medicine & science**, v. 26, n. 1, p. 35-41, 2022.

TUNG, Heng-Hsin *et al.* Efficacy of digital dance on brain imagery, cognition, and health: Randomized controlled trial. **Journal of medical internet research**, v. 26, p. 1-17, 2024.

VANKOVA, Hana *et al.* The effect of dance on depressive symptoms in nursing home residents. **Journal of the american medical directors association**, v. 15, n. 8, p. 582-587, 2014.

VRINCEANU, Tudor *et al.* Dance your stress away: comparing the effect of dance/movement training to aerobic exercise training on the cortisol awakening response in healthy older adults. **Stress**, v. 22, n. 6, p. 687-695, 2019.





WANG, Heng; PEI, Zhengguo; LIU, Yangyang. Effects of square dance exercise on cognitive function in elderly individuals with mild cognitive impairment: the mediating role of balance ability and executive function. **BMC Geriatrics**, v. 24, n. 1, p. 1-14, 2024.

WANG, Lin *et al.* The effect of aerobic dancing on physical fitness and cognitive function in older adults during the COVID-19 pandemic-a natural experiment. **Sports medicine and health science**, v. 5, n. 3, p. 196-204, 2023.

WHO. Decade of healthy ageing: Baseline report. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>. Acesso em: janeiro de 2025.

WU, Vivien Xi *et al.* The effect of dance interventions on cognition, neuroplasticity, physical function, depression, and quality of life for older adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. **International journal of nursing studies**, v. 122, p. 1-11, 2021.

ZHAO, Yu *et al.* Effects of nurse-led square dancing on older patients with mild cognitive impairment combined with depressive symptoms: A pilot study. **Geriatric nursing**, v. 42, n. 5, p. 1164-1171, 2021.

ZHAO, Xiaoguang; LIU, Dongxue; WANG, Jin. Association of tai chi and square dance with cognitive function in chinese older adults. **Healthcare**, v. 12, n. 18, p. 1-10, 2024.

Christian Padilha de Freitas

<https://orcid.org/0009-0003-8384-7281>

<http://lattes.cnpq.br/1494235580740196>

Universidade Federal de Juiz de Fora (Juiz de Fora, MG – Brasil)

christian.freitas6@hotmail.com

Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna Prates

<https://orcid.org/0000-0002-1276-8901>

<http://lattes.cnpq.br/4761925222915074>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, RS – Brasil)

raquelarigony@hotmail.com

Maria Vitória Andreazza Duarte

<https://orcid.org/0000-0002-1276-8901>

<http://lattes.cnpq.br/2680540255323270>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, RS – Brasil)

maviduarte@gmail.com





Aline Nogueira Haas

<https://orcid.org/0000-0002-1276-8901>

<http://lattes.cnpq.br/6600425096998622>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, RS – Brasil)

alinehaas02@hotmail.com

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Autora 1: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; escrita conjunta do texto.

Autora 2: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; escrita conjunta do texto.

Autora 3: concepção e desenho da pesquisa; construção e processamento dos dados; análise e interpretação dos dados; escrita conjunta do texto.

Autora 4: concepção e desenho da pesquisa; orientação do projeto de pesquisa; revisão final do manuscrito.

FINANCIAMENTO

Não houve financiamento.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Todos os dados foram gerados/analísados no presente artigo.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Não há conflito de interesses.

COMO CITAR ESTE ARTIGO

FREITAS, Christian Padilha de *et al.* Efeitos da dança na cognição de pessoas idosas: uma revisão integrativa. **Corpoconsciência**, v. 30, e20620, p. 1-22, 2026. <https://doi.org/10.51283/rc.30.e20620>.

Recebido em: 21/11/2025

Aprovado em: 29/07/2026

Publicado em: 06/08/2026

