

Mapeamento das atividades da dança gratuita para idosos em Teresina: Inclusão social

Mapping free dance activities for seniors in Teresina: Social inclusion

Maria Eduarda Bastos Rocha¹

Paloma Cristina Pires Cardoso Pinto de Mesquita²

Kácio dos Santos Silva³

Resumo

O envelhecimento populacional tem se intensificado no Brasil, exigindo o desenvolvimento de estratégias que promovam não apenas o aumento da expectativa de vida, mas também a melhoria da qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a prática de atividades físicas destaca-se como importante ferramenta para a promoção da saúde, da autonomia e da inclusão social. Entre essas atividades, a dança apresenta benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais, contribuindo para o envelhecimento ativo e para o fortalecimento dos vínculos comunitários. Assim, o presente estudo tem como objetivo mapear os espaços que oferecem atividades gratuitas de dança para pessoas idosas no município de Teresina-PI, identificando sua distribuição e discutindo suas contribuições para o bem-estar e a inclusão social. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de análise documental e levantamento de informações em fontes públicas, complementada por visitas aos centros de convivência administrados pela Prefeitura de Teresina. Os resultados identificaram quatro centros de convivência voltados à população idosa, dos quais três oferecem atividades regulares de dança, conduzidas por profissionais de Educação Física. Observou-se que essas atividades ocorrem em diferentes horários e contribuem para a socialização, a prática de exercícios físicos e a promoção da saúde dos participantes. Conclui-se que as atividades de dança representam importante instrumento de envelhecimento ativo, favorecendo a qualidade de

vida, a inclusão social e o fortalecimento das políticas públicas destinadas à pessoa idosa no município de Teresina.

Palavras-Chave: envelhecimento ativo; pessoa idosa; dança; qualidade de vida; inclusão social; Teresina.

Abstract

Population aging has intensified in Brazil, requiring the development of strategies that promote not only increased life expectancy but also improvements in the quality of life of older adults. In this context, physical activity stands out as an important tool for promoting health, autonomy, and social inclusion. Among these activities, dance offers physical, cognitive, emotional, and social benefits, contributing to active aging and strengthening community bonds. Therefore, this study aims to map the spaces that offer free dance activities for older adults in the city of Teresina, Piauí, Brazil, identifying their distribution and discussing their contributions to well-being and social inclusion. This is a descriptive study with a qualitative approach, developed through documentary analysis and the collection of information from public sources, complemented by visits to community centers managed by the Municipality of Teresina. The results identified four community centers dedicated to older adults, three of which offer regular dance activities led by Physical Education professionals. It was observed that these activities take place at different times and contribute to social interaction, physical exercise, and health promotion among participants. It is concluded that dance activities represent an important tool for active aging, promoting quality of life, social inclusion, and the strengthening of public policies aimed at older adults in the municipality of Teresina.

Keywords: active aging; older adults; dance; quality of life; social inclusion; Teresina.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira é uma marca cada vez mais forte em nossa sociedade. Conforme o IBGE, em 2023, as pessoas com 60 anos ou mais já somavam cerca de 15,6% dos brasileiros, o que equivale a aproximadamente 33 milhões de cidadãos. Esse panorama, embora reflita a melhoria das condições de vida e o aumento

da expectativa de vida, traz consigo novos desafios para as ações governamentais nas áreas de saúde, lazer e inclusão.

É fundamental, portanto, que a discussão não se limite ao fato de vivermos mais, mas também às condições em que esse envelhecimento acontece. Hobold e Bortoloti (2025) ressaltam que mais tempo de vida não significa, automaticamente, uma vida de maior qualidade, pois o processo de envelhecer pode vir acompanhado de várias limitações, sejam elas físicas, psicológicas ou sociais. “Assim, envelhecer com qualidade está cada vez mais difícil por aspectos econômicos, culturais, sociais e familiares, tornando uma base agradável ou desagradável dependendo como se viveu seus anos” (Hobold e Bortoloti, 2025, p. 4540. Sobre essa ótica, o conceito de envelhecimento ativo ganha força, incentivando os idosos a manterem-se participativos em atividades que promovam sua autonomia, independência e bem-estar.

Entre as diversas abordagens que promovem um envelhecimento saudável, a prática regular de exercícios físicos se destaca. De acordo com Angelita Stéfani dos Santos Martins (2020), seus benefícios se estendem para além do corpo, abrangendo também os aspectos mentais e sociais. “visto que uma vida saudável requer atitudes comprometidas com hábitos saudáveis, principalmente atividades físicas regulares, que sem dúvida proporcionará melhor qualidade de vida e maior longevidade.” (Martins et al, 2010, p. 10). Manter uma rotina ativa ajuda a preservar a funcionalidade, diminuir os efeitos das mudanças biológicas do envelhecimento e estimular a interação social dos idosos.

Dentre as diferentes opções de movimento, a dança oferece particularidades que a tornam muito valiosa para esse grupo. Além de impactar positivamente o equilíbrio, a coordenação motora, a mobilidade e o preparo físico, a dança também contribui para a elevação da autoestima, o aprimoramento da memória e o desenvolvimento de relações sociais. Nesse sentido, Tirintan e Oliveira (2021) argumentam que a dança vai além de um simples exercício, funcionando como uma atividade que integra as pessoas, promovendo interação, sentimento de pertencimento e felicidade. “Assim conclui-se que a prática de dança proporcionou experiência em diferentes aspectos, demonstrando ir além de uma simples atividade física voltada a benefícios estéticos e funcionais, sendo considerada uma prática integradora e mais próxima do entendimento de saúde ampliada.” (Tirintan e Oliveira, 2021, p.1)

Quando oferecida gratuitamente em locais públicos e comunitários, a dança se torna ainda mais importante, ampliando as chances dos idosos terem acesso a lazer, cultura e promoção da saúde. O Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) garante direitos ligados a esporte, lazer, cultura e convívio social, reconhecendo a importância dessas atividades para a vida na terceira idade. Em Teresina, a Lei Municipal nº 5.342 institui um programa para incentivar a atividade física entre os idosos, reforçando o papel do poder público em criar ações para esse público.

Apesar da relevância dessas iniciativas, percebe-se que as informações sobre aulas de dança gratuitas para idosos em Teresina ainda são fragmentadas e pouco divulgadas. Há também a impressão de que muitos dos projetos existentes se concentram em certas áreas da cidade, o que pode dificultar o acesso para idosos que moram em bairros mais distantes. Por isso, é fundamental mapear e organizar os dados sobre os locais que oferecem essas atividades, de modo a ter uma visão mais clara da situação atual.

Diante desse quadro, a presente pesquisa busca traçar um panorama das atividades de dança gratuitas voltadas ao público idoso na cidade de Teresina-PI, apontando os locais onde ocorrem e ponderando sobre o impacto delas na inclusão social, no bem-estar e na elevação da qualidade de vida. Pretende-se que os achados auxiliem na valorização dessas propostas, assim como deem suporte a novas medidas e diretrizes públicas focadas no envelhecer ativo.

REVISÃO DE LITERATURA

Envelhecimento populacional e envelhecimento ativo

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado em diversos países e tem se intensificado no Brasil nas últimas décadas. O aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de fecundidade contribuíram para uma mudança significativa na estrutura etária da população, ampliando a participação das pessoas idosas na sociedade. Diante desse cenário, torna-se necessário desenvolver estratégias que garantam não apenas maior longevidade, mas também melhores condições de vida durante o processo de envelhecimento.

Nesse contexto, destaca-se o conceito de envelhecimento ativo, definido pela

Organização Mundial da Saúde como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Tal perspectiva busca promover a autonomia e a independência dos idosos, incentivando sua participação nas atividades sociais, culturais, educacionais e recreativas.

Segundo Hobold e Bortoloti (2025), viver mais não significa necessariamente viver melhor, uma vez que o envelhecimento pode estar associado ao surgimento de limitações físicas, emocionais e sociais. Dessa forma, a adoção de hábitos saudáveis e a participação em atividades que estimulem o corpo e a mente tornam-se fundamentais para a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida na terceira idade.

participação em grupos sociais e prática regular de atividades físicas, além dos cuidados e da presença de assistência especializada são essenciais no envelhecimento bem sucedido. Visto que é importante que a pessoa idosa se sinta produtiva e se envolva em atividades dinâmicas, que estimulem corpo, a mente e a integração social, pois essas práticas melhoram as capacidades motoras e neurológicas, diminuindo o avanço de doenças crônicas próprias desta fase da vida. (Hobold e Bortoloti, 2025, p. 4546)

A importância da atividade física para a população idosa

A prática regular de atividade física é considerada um dos principais fatores para a promoção da saúde durante o envelhecimento. Diversos estudos apontam que a atividade física contribui para a manutenção da capacidade funcional, da força muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e favorecendo a independência nas atividades da vida diária.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também apresenta impactos positivos sobre a saúde mental. Martins e Pereira (2020) destacam que a prática regular auxilia na redução dos sintomas de ansiedade e depressão, melhora a autoestima e fortalece as relações sociais. Dessa forma, seus efeitos ultrapassam a dimensão biológica, alcançando aspectos emocionais e sociais importantes para a qualidade de vida dos idosos.

Ao enfatizar a atividade física, os benefícios não se limitam ao campo físico, funcional e mental do indivíduo, mas também à dimensão social. Isso melhora seu desempenho social e promove continuamente a independência e autonomia dos idosos. Também vale ressaltar que o exercício de atividade física em idosos reduz o risco de uso de serviços de saúde e medicamentos. (Martins e Pereira, 2020, p. 9)

A participação em atividades coletivas também favorece a criação de vínculos interpessoais, ampliando as oportunidades de convivência e reduzindo situações de isolamento social, frequentemente observadas nessa fase da vida.

A dança como prática de promoção da saúde e do bem-estar

Entre as diferentes modalidades de atividade física, a dança destaca-se por integrar movimento corporal, expressão cultural, lazer e socialização. Sua prática possibilita o desenvolvimento de capacidades físicas, cognitivas e emocionais, tornando-se uma alternativa atrativa para a população idosa.

Os benefícios físicos da dança incluem melhorias na coordenação motora, no equilíbrio, na mobilidade, na resistência física e na percepção corporal. Além disso, a necessidade de memorizar passos e sequências de movimentos estimula funções cognitivas relacionadas à atenção, memória e raciocínio.

De acordo com Tirintan e Oliveira (2021), a dança deve ser compreendida para além de uma simples atividade física, configurando-se como uma prática integradora capaz de promover interação social, sentimento de pertencimento e bem-estar. Ao proporcionar momentos de convivência e expressão pessoal, a dança contribui para o fortalecimento da autoestima e para a construção de relações sociais mais significativas.

Outro aspecto relevante é o caráter cultural da dança, que permite a valorização de diferentes manifestações artísticas e favorece experiências de lazer que enriquecem a vida dos participantes.

Inclusão social e políticas públicas voltadas à pessoa idosa

A inclusão social da pessoa idosa constitui um importante desafio para a sociedade contemporânea. O envelhecimento pode ser acompanhado por mudanças nas relações familiares, aposentadoria e diminuição das redes de convivência, fatores que podem favorecer situações de isolamento social.

Nesse sentido, políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo desempenham papel fundamental na promoção da participação social dos idosos. Conforme afirmam Pinheiro e Areosa (2018), as políticas públicas representam instrumentos de resposta às

necessidades e demandas sociais, contribuindo para a garantia de direitos e para a melhoria das condições de vida da população.

a qualidade de vida dos idosos passou a ser entendida como indicadora de resultados de políticas sociais, considerando que os cuidados com a saúde dos indivíduos, a proteção contra a violência e a garantia de outros direitos básicos somam para uma melhor qualidade de vida da população. (Pinheiro e reosa, 2018, p. 187)

No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) assegura direitos relacionados à saúde, ao esporte, ao lazer, à cultura e à convivência comunitária, reconhecendo a importância dessas dimensões para o envelhecimento com qualidade. No município de Teresina, a Lei nº 5.342 instituiu o Programa de Incentivo à Atividade Física na Terceira Idade, reforçando o compromisso do poder público com a promoção da saúde e do bem-estar da população idosa.

Dessa forma, a oferta de atividades gratuitas de dança em espaços públicos e comunitários pode representar uma importante estratégia de inclusão social, ampliando o acesso dos idosos a práticas culturais, recreativas e de promoção da saúde. O mapeamento dessas iniciativas torna-se relevante para compreender sua distribuição no município e sua contribuição para a qualidade de vida da população idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, realizada por meio de análise documental e levantamento de informações em fontes públicas. O estudo tem como objetivo mapear os espaços que oferecem atividades gratuitas de dança para pessoas idosas no município de Teresina-PI.

A produção dos dados ocorrerá em duas etapas. Na primeira, será realizado um levantamento documental em sites oficiais da Prefeitura Municipal de Teresina, secretarias municipais, fundações, centros de convivência, associações comunitárias e demais instituições que desenvolvam ações voltadas à população idosa. Também poderão ser consultadas notícias, editais, redes sociais institucionais e documentos públicos que contenham informações sobre a oferta de atividades de dança.

Na segunda etapa, os dados coletados serão organizados em planilhas contendo

informações como nome da instituição, localização, modalidade de dança ofertada, público atendido e periodicidade das atividades, quando disponíveis. Posteriormente, será realizada uma análise descritiva dos dados, buscando identificar a distribuição espacial das atividades no município, a diversidade das modalidades ofertadas e as possíveis contribuições dessas iniciativas para a inclusão social e o bem-estar da população idosa.

Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em documentos e informações de acesso público, sem contato direto com participantes ou coleta de dados pessoais, o estudo não apresenta riscos aos indivíduos envolvidos.

RESULTADO DAS DISCUSSÕES

A pesquisa apresenta agora os resultados encontrados por meio de figuras e tabelas, melhorando assim a visualização e análise dos dados obtidos. Inicialmente, apresenta-se na Figura 1 o mapa geográfico do município de Teresina, utilizado para contextualizar a área do estudo.

Figura 1- Imagem do Google Maps do município de Teresina-PI e os centros de convivência administrados pela Prefeitura de Teresina.



Fonte: Google Maps 2026.

A Figura 1 mostra a distribuição dos 4 centros de convivência de idosos administrados pela prefeitura de Teresina. O Google Maps foi uma das ferramentas mais utilizadas durante a pesquisa, desde a procura dos centros de convivência, até a produção dos resultados. Após a visualização dessa ferramenta podemos ver a distribuição dos centros de convivência, temos 1 na zona sul, 1 na zona leste, e 2 localizados na região central de Teresina.

Após a apuração dos endereços, fomos em cada um dos 4 centros de convivência para saber as informações de quais possuíam ou não as atividades de dança para idosos, quais os dias e horários dessa atividade e a quantidade de idosos em cada grupo. Após a coleta desses dados, foi confeccionada uma tabela com as informações.

Centros de Convivência	Possui Dança?		Caso tenha Dias / horários	Quantidade de idosos
	Sim	Não		
Jatobá		X	_____	_____
Silvio Bruno	X		Segunda e Quarta - 8h às 9h	70 a 80 idosos
Manny Sarney	X		Terça e Quinta - 9h	35 a 42 idosos
Cajueiro	X		Segunda a Quinta - 8h:30 às 9h:30; Terça e Quinta - 15h30 às 16h30	10 a 30 idosos

Quadro 1: Quais centros de convivência possuem dança, dias, horários e quantidade de idosos.

O quadro 1 mostra as informações como dias, horários, quantidade de idosos, e qual centro possui dança. Logo percebe-se que dos 4, apenas o Centro de Convivência Jatobá não possui atividade de dança semanalmente para os idosos. Já os outros possuem essa atividade semanalmente em horários diversos, alguns pela manhã e outros pela tarde. Todos os centros de convivência que possuem dança, têm um profissional de educação física responsável por essas turmas.

Esses centros de convivência fazem-se necessários, pois ajuda no envelhecimento ativo da população idosa, pois eles disponibilizam além de exercícios físicos, também palestras, aulas, rodas de conversas sobre saúde mental e entre outros assuntos importantes para o idoso, e também ajudam na socialização dessa população.

CONCLUSÃO

Espera-se identificar e sistematizar informações sobre os espaços públicos e comunitários que oferecem atividades gratuitas de dança para idosos no município de Teresina-PI. Pretende-se elaborar um panorama da distribuição dessas iniciativas na cidade, destacando sua localização e características gerais.

Espera-se ainda verificar a importância dessas atividades como instrumentos de promoção da saúde, do lazer e da inclusão social da pessoa idosa, contribuindo para o fortalecimento da convivência comunitária e para a melhoria da qualidade de vida.

Além disso, o estudo poderá fornecer subsídios para gestores públicos, instituições e profissionais interessados na ampliação das políticas e programas voltados ao envelhecimento ativo, incentivando a criação e a divulgação de novas oportunidades de participação para a população idosa.

Referências

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 17 maio 2026.

HOBOLD, Joao Fernando dos Santos; BORTOLOTTI, Durcelina Schiavoni. Processo do envelhecimento na perspectiva de idosos praticantes de atividade física. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 7, n. 2, p. 4539–4549, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev7n2-003>. (doi.org in Bing)

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2025. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 30 nov. 2025.

MARTINS, **Angelita Stéfani dos Santos**; PEREIRA, **Stefany Cunha**. Título do artigo. In: SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO – SEGeT, 2020, Resende. Anais [...]. Resende: Associação Educacional Dom Bosco, 2020. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos20/13830315.pdf>. Acesso em: 17 maio 2026.

TERESINA (Município). Lei nº 5.342, de 1º de março de 2019. Institui o “Programa de Incentivo à Atividade Física na Terceira Idade” e dá outras providências. *Diário Oficial do Município de Teresina*, Teresina, ano 2019, n. 2.497, p. 4, 5 abr. 2019. Disponível em: <https://dom.pmt.pi.gov.br/admin/upload/DOM2497-05042019-ASSINADO.pdf>. Acesso em: 24 maio 2026.

TIRINTAN, Marília Merle; OLIVEIRA, Rogério Cruz de. Os impactos da experiência da dança

em sua relação com a saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, e310410, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/xjVZrZYFJx4BMVdWJ8773Jb/?lang=pt> Acesso em: 17 maio 2026.

PINHEIRO, Osvaldo Daniel dos; AREOSA, Silvia Virginia Coutinho. A IMPORTÂNCIA DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA IDOSOS. **Revista Baru - Revista Brasileira de Assuntos Regionais e Urbanos**, Goiânia, Brasil, v. 4, n. 2, p. 183–193, 2019. DOI: 10.18224/baru.v4i2.6724. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/baru/article/view/6724>. Acesso em: 16 jun. 2026.