

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS

CONDE, Tamires Campos¹

TAIOQUI, Carla de Oliveira²

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos³

RESUMO

Atualmente, o grupo social, denominado terceira idade vem se desenvolvendo muito e devido às limitações ocasionadas, surge a necessidade de melhorar o processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa, proporcionando uma série de atividades, como programas de danças, atividades físicas, entre outros. O presente estudo teve como objetivo analisar e identificar quais os benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas. Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas, abordando também, a história da dança, como acontece o processo de envelhecimento, e, por fim mostra os benefícios da dança na terceira idade, para o corpo e a mente e bem como as contribuições da dança para uma melhor qualidade de vida. As buscas foram realizadas nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO* e *LILACS*.

Palavras-chave: Dança; Qualidade de Vida; Idosos.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Sendo mais conhecido como “Terceira idade” que é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos.

O grupo social, denominado terceira idade vem se desenvolvendo muito, o que se deve ao controle da natalidade e à ampliação dos programas de saúde pública, reduzindo consideravelmente as taxas de mortalidade tanto na infância quanto na velhice. Devido às limitações ocasionadas, surge a necessidade de melhorar o processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa, proporcionando uma série de atividades, como programas de atividades físicas e como: danças, recreação, pacotes de viagens, entre outras.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré/SP. E-mail: thamyrez_campoz@hotmail.com

^{2,3} Orientador (a) Professor (a) Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciada e Bacharelada em Educação Física pela FIRA. E-mail – carla-taioqui@outlook.com; prof.luiz@fira.edu.br

O envelhecimento humano é considerado um processo natural, contínuo e irreversível, sendo o desgaste do corpo, depois de atingida a idade adulta, o qual atinge todos os seres humanos independentemente, podendo ocorrer de maneira mais intensa em uns e menos para outros, devido a múltiplos fatores, como, a condição socioeconômica, doenças crônicas e estilo de vida.

As modificações que ocorrem com o envelhecimento não estão relacionadas a apenas aspectos físicos, mas também aos aspectos psicológicos como, por exemplo, o estresse, a depressão, problemas emocionais e a dificuldade de socialização (TAKAHASHI, 2004). A dependência física faz com que o idoso se sinta desvalorizado, podendo resultar no desenvolvimento de problemas psicológicos (BORGES; MOREIRA, 2009). O declínio da capacidade física, que está relacionado com o aumento da dependência do idoso, fundamenta-se na falta de mobilidade do corpo e pode conduzir o sujeito ao retraimento e à abdicação (MOREIRA, 2001). Podendo ocorrer a perda de peso não intencional, redução da performance muscular (tanto aeróbia quanto anaeróbia), exaustão e baixa velocidade e/ou elevada variabilidade da marcha, aumento de incidência de quedas dentre outros achados clínicos (OLIVEIRA, *et al.* 2020)

Estudos na área da atividade física para a terceira idade têm sido realizados demonstrando a importância de tal prática para a melhora da qualidade de vida do idoso.

Segundo Prado *et al.* (2000), a dança para a terceira idade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Assim como, Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

A dança tem forte caráter sociabilizado e motivador; seja acompanhado ou não, velho ou criança, homem ou mulher, dançando todos se sentem bem. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Dessa maneira, o presente estudo teve como objetivo analisar e identificar quaisquer benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas.

Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas, abordando também, a história da dança, posteriormente, discutindo como acontece o processo de envelhecimento, e, por fim mostra os benefícios da dança na terceira idade, para o corpo e a mente e bem como as contribuições da dança para uma melhor qualidade de vida. As buscas foram realizadas nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO* e *LILACS*. (RICHARDSON, 2007).

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. HISTÓRIA DA DANÇA

Historicamente, a dança tem se manifestado como uma possibilidade de transformar e indagar o corpóreo, o sensível e o estético. Foi uma das primeiras demonstrações expressivas do ser humano. Surgiu ainda na pré-história, ao período Paleolítico, também conhecido como Idade das Pedras, por volta do ano 9000 A.C., desde as danças primitivas tem registros de pinturas rupestres nas cavernas do período paleolítico que representam figuras humanas realizando movimentos que foram interpretados como danças, pois o homem dançava pela sobrevivência, dançava para a natureza em busca de mais alimentos, caça, e em forma de agradecimento.

Na pré-história dançava-se pela vida, pela sobrevivência, o homem evoluiu e a dança obteve características sagradas, os gestos eram místicos e acompanhavam rituais. Sua trajetória foi realizada em: templos, aldeias, igrejas, praças, salões e palcos. (FARO, 2004).

Como já mencionado, o surgimento da dança de deu na pré-história, quando os homens das cavernas batiam os pés no chão e, aos poucos aumentando a intensidades dos sons e assim, descobrindo que, era possível criar novos ritmos (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Período neolítico - 6500 A.C. (pedra polida), nessa época o homem passa a produzir instrumentos de caça mais eficientes e começa a criar animais e plantar alimentos para o seu próprio consumo. Inaugurando assim a agricultura e a pecuária. O homem aprende a cultivar e se organiza em grupos e até em cidades, começa, a saber, e relacionar as questões de tempo. Descubrem que nascem, crescem e morrem. Eles iniciam a religião e suas danças começam a tomar outro rumo, partindo da ideia que agora o mundo seria mediado pelos deuses. A partir disso, suas danças começam a tomar um caráter de gratidão, celebração e fertilidade. (FARO, 2004).

Já a dança em grupo aconteceu através dos rituais religiosos, em que as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Os primeiros registros dessas danças mostram que elas surgiram no Egito, há dois mil anos antes de Cristo (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Na antiguidade ou Idade Antiga foi o período que se estende desde a invenção da escrita (de 4000 a.C. a 3 500 a.C.), até a queda do Império Romano do Ocidente (476 d.C.). Quando as danças milenares foram realizadas pelas civilizações antigas como meio de reverenciar os deuses. Tinham uma forte ligação com o sagrado. Sendo um foco no Egito – Hebraica – Grécia - Império Romano. (FARO, 2004).

Mais tarde, as danças foram perdendo o costume religioso, e apareceram na Grécia, em virtude das comemorações aos jogos olímpicos. Enquanto no Japão, foi preservado o caráter religioso e até os dias atuais as danças são feitas nas cerimônias dos tempos primitivos. Já em Roma, as danças se voltaram para as formas sensuais, em homenagem ao deus Baco (deus do vinho), e dançava-se em festas e bacanais (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

A dança na idade média ou medieval foi o período que se estende desde a queda do Império Romano do Ocidente (476 d.C.) até 1453, quando a Igreja Católica medieval proibiu as danças em honra aos Deuses, a dança recreativa era mal vista. (FARO, 2004).

Nas cortes do período renascentista, as danças voltaram a ter caráter teatral, que estava se perdendo no tempo, pois ninguém a praticava com esse propósito. Praticamente daí foi que surgiram o sapateado e o balé, apresentados como espetáculos teatrais, onde passos, música, vestuário, iluminação e cenário compõem sua estrutura (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

De acordo com Ellmerich (1964, p. 108), a dança brasileira foi vista pela primeira vez:

“(…) em solo europeu, realizou-se em 1550 na cidade de Ruão, capital da Normandia, por ocasião da visita do rei Henrique II de Valois e sua mulher, Catarina de Medicis. Num ambiente que devia representar a terra selvagem, há pouco descoberta, 50 índios brasileiros, em companhia de mais de 200 indivíduos, todos nus, pintados e enfeitados à moda dos primitivos habitantes do Brasil, simularam uma luta entre tupinambás e tabajaras.”

Ainda segundo Ellmerich (1964), foi a partir de 1538 que vieram as primeiras levas de negros africanos e foi justamente na dança que a contribuição do africano é a de maior importância. As danças trazidas pelos africanos, normalmente possuíam nome de instrumento musical como exemplo o caxambu, outras ainda possuíam nome da cerimônia na qual são executadas, exemplo o maracatu e a congada.

De acordo com Faro (1986, p. 130) hoje tudo pode ser considerado dança:

“É dança o que de bom se fez no passado, o que de bom se faz agora e o que de bom se fará no futuro, e será dança aquilo que contribui efetivamente, aquilo que se somar positivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicaram suas existências ao plantio e cultivo de uma arte cujos frutos surgem agora, não apenas nos nossos palcos, mas nas telas dos nossos cinemas e das nossas televisões, deixando de ser algo

cultivado por uma pequena elite para se transformar num meio de entretenimento dos mais populares nas últimas décadas.”

Atualmente, a dança tem usos nunca imaginados antes. Podendo ser usada até terapêuticamente, sendo prescrita por médicos como forma de obter recuperações físicas ou musculares.

2.2. IDOSOS/ENVELHECIMENTO

O envelhecimento humano é considerado um processo natural, contínuo e irreversível, o qual atinge todos os seres humanos independentemente, podendo ocorrer de maneira mais intensa em uns e menos para outros, devido a múltiplos fatores, como, a condição socioeconômica, doenças crônicas e estilo de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1998) é considerada idosa qualquer pessoa a partir de 60 anos de idade. O mesmo entendimento está presente na Política Nacional do Idoso (lei federal 8.842), de 1994, e no Estatuto do Idoso (lei 10.741). Vale ressaltar que, tal consideração é avaliada segundo o envelhecimento fisiológico, o que não impede uma pessoa de ser social e intelectualmente ativa. A saúde intelectual e física nesse processo é de grande relevância. Essas podem ser equilibradas através de atividades sociais, atividades físicas e de lazer que não deixam com que o indivíduo que está envelhecendo se sinta excluído da sociedade e incapaz de exercer funções.

O Brasil é um país que envelhece a passos largos. As alterações na estrutura populacional são claras. No início do século XX, um brasileiro vivia em média 33 anos, ao passo que hoje a expectativa de vida dos brasileiros atinge os 68 anos (RAMOS, 1993).

São muitas as alterações acometidas com o avanço da idade, mas a que mais chama atenção é a perda da força muscular, que se associa diretamente à dependência funcional, pois, além de fatores fisiológicos, outros fatores associam-se a sua aparição, tais como: analfabeto, aposentado, dona de casa, não ser proprietário de sua moradia, ter sido internado nos últimos 6 meses, ter déficit mental ou déficit de visão, isolamento social, entre outros fatores (ROSA, 2003). Ao se aposentar, o idoso acaba saindo do núcleo de atividades, e, pouco a pouco vai se afastando do convívio com outras pessoas. Dessa maneira, é essencial que os indivíduos na terceira idade realizem alguma atividade física de maneira frequente, por exemplo a dança, assim, mantendo o contato com outras pessoas e, ao mesmo tempo, melhorando sua boa saúde física e mental.

O processo de envelhecer não deve ser tratado como um problema e sim, deve ser entendido. E quando se fala de compreensão, deve-se ter uma visão global do

envelhecimento, não somente biofisiológica, mas conhecer as particularidades ambientais, sociais, culturais e econômicas que, seguramente em maior ou menor extensão participam desse processo (CASSILHAS, 2011).

Sendo assim, é indispensável que se considere o envelhecimento como um algo natural e os idosos como indivíduos.

2.2.1 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

O termo qualidade de vida, não se refere apenas ao bem-estar físico, psicológico e à saúde. É um conceito complexo, fragmentado em diversos fatores que o predispõem, entre os quais, podemos elencar a percepção do indivíduo sobre si, sua satisfação com a vida e com os acontecimentos cotidianos, os valores socioculturais, a autonomia e auto independência, além do seu estado emocional, sentimentos e aspirações (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014).

“Qualidade de vida” é um termo amplamente abordado, tanto nos meios científicos quanto na vida cotidiana. A OMS (2005) define qualidade de vida como:

“A percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994)

A qualidade de vida pode ser associada a fatores como: condições de saúde, aptidão física, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e até mesmo a espiritualidade, resumindo a qualidade de vida é a dignidade humana, pois atende as necessidades humanas fundamentais no meio social.

A expectativa de vida da população vem sofrendo alguns aumentos no decorrer do contexto histórico, porém o limite biológico da vida humana permanece ao redor dos 100 aos 120 anos. Dessa maneira, conclui-se que, a preocupação não é com a longevidade, mas sim, com a boa qualidade de vida, almejada por todos, mas privilégio de apenas alguns. À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é diretamente definida por sua habilidade de manter sua autonomia e independência (MIRANDA; BANHATO, 2008).

O idoso precisa ser visto como ser humano que já viveu etapas, situações, desafios, sofrimentos, injustiças e também muita felicidade, mas, de forma alguma, pode ter descuidada a atenção para questões fundamentais neste momento da sua vida: a alimentação, saúde e a prática de atividade física.

Neste com o passar do tempo, os conceitos sobre “qualidade de vida” foram abordados incluindo o meio da saúde e educação com mais interesse não só pelos políticos, mas principalmente por cientistas sociais e filósofos. Voltado para à diminuição da mortalidade ou ao aumento da expectativa de vida.

Quando o idoso vive com tranquilidade a fase idosa, a qualidade e a expectativa de vida são altas, o que contribui para a longevidade de indivíduos saudáveis, e para construção de um país mais desenvolvido, com expectativa de vida satisfatória ao cidadão. A população mundial tem se tornado cada vez mais idosa, em virtude da busca por hábitos mais saudáveis de vida, da evolução dos recursos tecnológicos do setor saúde e das baixas taxas de natalidade. (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2014).

Os determinantes da qualidade de vida em idosos incluem os sentimentos advindos com a velhice, positivos ou não; as relações socioculturais e familiares; os suportes sociais; a autoestima do idoso e a sua espiritualidade; além do lazer, das questões financeiras, e até mesmo dos aspectos sexuais da velhice (PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA, 2015).

2.3 DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Dança, é a arte de mover o corpo, que se manifesta através de expressões de gestos corporais e faciais, com movimentos significativos para explorar nossas emoções em estado de espírito, assim, a dança contribui para a melhoria na qualidade de vida dos que praticam. Através da dança, são expressadas por emoções e sensações que afloram dos sentimentos que emergem do corpo em movimento. O ato de dançar, permite ao ser humano vivenciar momentos de alegria, liberdade, otimismo e até confiança.

A dança pode ser definida como uma das manifestações artísticas mais antigas da história da humanidade, sendo utilizada a linguagem corporal.

Ao analisar a prática da dança dos idosos em relação à execução e aprendizagem, percebe-se que o exercício dessa atividade está intrinsecamente ligado a realidade vivida pelos seus praticantes no meio social. Para Gobbo (2005), devido a todo um histórico biológico, muitos idosos não procuram a dança por exibicionismo ou profissionalismo, mas pelo simples fato de que a dança pode suprimir desejos reprimidos, além de fugir da solidão em casa, buscando uma gama de opções para superarem suas dificuldades.

Os movimentos realizados ao decorrer de uma dança trazem uma série de efeitos benéficos ao corpo e mente de cada indivíduo, sendo eles: terapêuticos, culturais e sociais, além disso, o ato de dançar combate a depressão, tonifica músculos, melhora a noção espacial (essencial aos idosos), etc. A prática da dança faz com que qualquer indivíduo se sinta bem, pois, como em toda e qualquer atividade física, ocorre a liberação de endorfina, hormônio responsável por promover a sensação de bem-estar, gerando alívio e relaxamento, além disso, tem também, a liberação de dopamina e serotonina, substância que traz a sensação de descanso, melhorando o humor e o sono o que para os idosos em questão é essencial.

A dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais; ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência. (GOBBO, 2005)

2.3.1 BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

A dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais; ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência. (GOBBO, 2005). Esta, em forte caráter sociabilizado e motivador; seja acompanhado ou não, velho ou criança, homem ou mulher, dançando todos se sentem bem. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis. A dança é uma atividade física recreativa muito importante identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

Para Garcia e Glitz (2009), a dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia, podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade.

A dança, por ser uma atividade extremamente prazerosa e capaz de proporcionar um condicionamento físico muito bom. De acordo com a médica, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros posturais e de artrose. Sem contar os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir. (MARQUES, 2003, p. 45).

Assim, a dança como atividade física é uma excelente opção para indivíduos da terceira idade, visto que é uma atividade realizada em grupo a qual facilita a integração e

fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que os cercam este grupo durante a vida cotidiana.

O ato de dançar, permite ao ser humano vivenciar momentos de alegria, liberdade, otimismo e até confiança. Manifesta movimentos rítmicos numa explosão de sentidos, como forma de conhecimento do corpo que possibilita uma intervenção direcionada para a ampliação da expressividade dos sujeitos dado o qual permite ler a gestualidade humana como uma linguagem, fazendo com que essa compreensão se aproxime da concepção de movimento humano.

As mudanças expressivas na dança, seus diversos estilos, formas e possibilidades, estimulam um grande número de indivíduos a praticá-la, envolvendo-se nesse mundo de movimentos e magia, possibilitando que qualquer ser humano usufrua tudo que ela pode oferecer. Pode-se encontrar pessoas dançando em academias, escolas, teatros, festas, ruas, instituições, hotéis, bailes da terceira idade, sozinhas ou acompanhadas.

A dança como atividade física ajuda a garantir 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 (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

De acordo com Corraza (2001, p. 35) a dança na terceira idade é fundamental para desenvolver os estímulos dos sentidos, entre eles cita: a) Visual - Ver os movimentos e transformá-los em atos; b) Tátil - Sentir os movimentos e seus benefícios para seu corpo; c) Auditivo - Ouvir a música e dominar o seu ritmo; d) Afetivo - Emoções e sentimentos transpostos na coreografia; e) Cognitivo - Raciocínio, ritmo, coordenação; f) Motor - Esquema corporal.

Os idosos, em sua maioria não estão interessados num bom desempenho artístico, mas sim em uma atividade prazerosa, com movimentos fáceis e até mesmo desafiadores.

Essa prática, contribui de forma significativa para a qualidade de vida do praticante, beneficiando a saúde em todos aspectos, sendo eles: estabiliza a frequência cardíaca, estimula circulação sanguínea, melhora a capacidade respiratória e queima de calorias. (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012). Porém, os benefícios da dança vão mais além, pois proporciona fortalecimento do lado emocional, permitindo a troca de experiências, estimula o diálogo fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

Vista como exercício físico, a dança ajuda o idoso a sair do isolamento que a aposentadoria provoca no indivíduo, bem como contribui para a independência social e a autoestima, prevenindo possíveis doenças. Além disso, diminui-se o preconceito cultural

imposto pela sociedade visto que não se permite que o idoso possa viver tão intensamente quanto jovem (GARCIA *et. al*, 2009).

Em suma, a sociedade influencia no modo como o idoso viverá sua velhice. Cada vez mais ocorre a busca pela prática de exercícios físicos, seja para a manutenção das condições físicas, seja para melhoras suas relações afetivas. Assim, a dança é uma das melhores opções para indivíduos da terceira idade, com benefícios não apenas a saúde física, como também, a saúde mental dos mesmos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do desenvolvimento desse estudo e com base nos resultados obtidos, foi possível perceber que, o processo de envelhecimento é um aspecto biológico natural e o idoso é um indivíduo que está cada vez mais em busca de melhorar sua qualidade de vida, buscando atividades para preencher seu tempo, e, dentre as diversas que podem ser praticadas por eles, muitos optam pela prática da dança, que além de um momento de lazer, é vista como uma excelente atividade física, a qual ajuda a garantir 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 (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Sua prática como uma atividade física, se realizada na terceira idade, trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas, além de melhorar a coordenação motora e o condicionamento físico associado à sensação de satisfação física e emocional do idoso e também propicia benefícios para o corpo e a mente, a qual possibilita aos seus praticantes expressarem através de movimentos corporais suas emoções, além de desenvolverem habilidades motoras e cognitivas.

Diante do exposto, acredita-se que as danças, sejam danças circulares, de salão ou bailes festivos, são benéficas aos idosos e proporciona prazer e bem estar, amenizando os problemas que são acometidos diante do envelhecimento.

Concluindo que a prática da dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida do idoso, favorecendo a saúde, promovendo uma integração física, mental, emocional e social. Quando praticado fazendo com que a motivação possa surgir naturalmente por meio de um simples e repetido movimento, aproximando as pessoas, resgatando o prazer de viver em sociedade e tendo uma boa qualidade de vida.

5. REFERÊNCIA

- BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Revista Motriz**, v. 15, n. 1, p. 562-573, 2009.
- CANALI, E. S., KRUEL, L. F. M. Respostas hormonais ao exercício. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, 15(2):141-53, jul./dez. 2001
- CORRAZA, M. A. **Terceira Idade e Atividade Física**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.
- DAWALIBI, N. W.; GOULART, R. M. M.; PREARO, L.C. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v 19, n 8, p. 3505-3512, Agosto 2014.
- ELLMERICH, L. História da Dança. **Rev. Ricordi**. São Paulo, 3.ed., 1964.
- FARO, A. J. **Pequena História da Dança**. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista científica internacional**, 20 ed, v.1, n.7, Jan./Mar. 2012. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196> Acesso em: 18/05/2022
- FRONTERA, W. R.; *et al.* *Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function*. **Journal of Applied Physiology**, v.63, n.3, p.1038-1044, 1988.
- GARCIA, J. L. *et al.* A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Revista EFDeportes.com*, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acesso em 03/06/2022.
- GARCIA, J. L.; *et al.* *La influencia del baile em la calidad de vida de las personas mayores*. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 139 – Dez. 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm> acesso em: 26/04/2022
- GASPAR, G. A. A., *et al.* A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Rev. Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 6, n. 2, jul./dez. 2017
- GOBBO, D. E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista de Educação Física**, Uniandrade, Curitiba, PR, Ano 1, v2, 2005.
- LEAL, I. F.; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **RBCEH – Rev. Bras. de Ciências do Envelhec. Humano**, Passo Fundo, 64-71, jan./jun. 2006.
- MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, p.45, 2003.
- MINAYO, M.C.S; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade devida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.

MIRANDA, L.C.; BANHATO, E.F.C. **Qualidade de vida na terceira idade:** a influência da participação em grupos. *Psicologia em Pesquisa*. Universidade Federal de Juiz de Fora. 2(01), p. 69-80. 2008.

MOREIRA, C.A. Atividade física na maturidade: avaliação e prescrição de exercícios. **Rev Shape**, Rio de Janeiro, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: 2006.

OLIVEIRA, C. R., *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(5):1913-1924, 2020.

PEREIRA, D. S.; NOGUEIRA, J. A. D.; SILVA, C. A. B. Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. **Rev Bras de Geriatria e Gerontologia**, Universidade do Estado do Rio de Janeiro – RJ, Brasil v. 18, n. 4, p. 893-908, Out./dez., 2015.

RAMOS, L. R. A explosão demográfica da terceira idade no Brasil: Uma questão de saúde pública. **Gerontologia**, 1:3-8, 1993.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social:** métodos e técnicas. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

RODRÍGUEZ, B.; PARIS-GARCIA, F. *Influence of Dance Programmes on Gait Parameters and Physical Parameters of the Lower Body in Older People: A Systematic Review*. **Int J Environ Res Public Health**. 29;19(3):1547, Jan. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162569/> acesso em: 15/05/2022

SALVADOR, M. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Rev Primeiros Passos**, 2004.

SILVA, F. J. S.; MARTINS, L.; MENDES, C. R. S. **Benefícios da dança na terceira idade.** Artigo apresentado no IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no semestre 2012-2.

SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line** — ano VI — n.6 — nov. 2013 — p. 8–13. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf> Acesso em: 21/06/2022

TAKAHASHI, S. R. S. Benefícios da atividade física na melhor idade. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 74 – Jul, 2004. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd74/idade.htm> acesso em: 18/05/2022