



A DANÇA DE SALÃO COMO UMA ALTERNATIVA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA PARA AS MULHERES DE 60 ANOS

THE SALON DANCE AS AN ALTERNATIVE OF PHYSICAL ACTIVITY TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE FOR WOMEN OF 60 YEARS

EL BAILE DE SALÓN COMO ALTERNATIVA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE MUJERES DE 60 AÑOS

Raymundo Felix Ribeiro Filho ¹
Alexandra da Paixão Damasceno de Amorim ²
Angelo Maurício de Amorim ³
Danielli Soares Araújo ⁴

Manuscrito recebido em: 16 de dezembro de 2020

Aprovado em: 28 de dezembro de 2020

Publicado em: 31 de dezembro de 2020

Resumo

O envelhecimento é um processo contínuo onde ocorre o desgaste progressivo em todo sistema fisiológico do ser humano e pode ser agravado pelo sedentarismo, aumentando assim o risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e diabetes. Portanto, a atividade física é imprescindível para minimizar os efeitos deletérios provocados pelo avanço da idade e a Dança de Salão surge como uma alternativa de atividade física descontraída e prazerosa que promove transformações na vida do idoso, em especial as mulheres sexagenárias, contribuindo para a manutenção de sua saúde física e mental. Neste contexto, o objetivo principal deste estudo é identificar as contribuições da prática de Dança de Salão na Qualidade de Vida das mulheres de 60 anos. É uma pesquisa de revisão bibliográfica, desenvolvida a partir do estudo de uma seleção de publicações sobre o tema. As fontes de pesquisa utilizadas foram portais eletrônicos utilizando descritores e suas combinações em

¹ Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário UNIFTC.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8955-0970>

E-mail: felixribeirodance@gmail.com

² Mestra em Dança pela Universidade Federal da Bahia. Docente na Universidade Salvador (UNIFACS) e no Centro Universitário UniFTC. Integrante do Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação, Cultura e Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3929-5702>

E-mail: paixao.alexandra@gmail.com

³ Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente na Universidade do Estado da Bahia. Integrante do Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação, Cultura e Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8477-7452>

E-mail: angeloamorim@gmail.com

⁴ Especialista em Ciências do Esporte com habilitação em promoção, e recuperação da saúde pela Faculdade de Tecnologia e Ciências. Docente no Centro Universitário – UniFTC. Integrante do Núcleo de Pesquisas em Motricidade e Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1995-9927>

E-mail: danielli.araujo@ftc.edu.br



língua portuguesa como: “Envelhecimento”, “Sedentarismo”, “Qualidade de Vida”, “Autoestima”, “Condicionamento Físico” e “Dança”. Critérios de inclusão aplicados para seleção: artigos publicados entre 2012 e 2020 e exclusão dos anteriores a 2012. Pretende-se com este estudo contribuir divulgando os benefícios que a prática da dança de salão trás para a melhoria da qualidade de vida das mulheres sexagenárias, espera-se também que este estudo venha estimular profissionais de educação física a realizar novos trabalhos desenvolvendo programas de prática de atividades físicas para idosos envolvendo dança de salão.

Palavras-chave: Envelhecimento; Sedentarismo; Qualidade de Vida; Autoestima; Dança.

Abstract

Aging is a continuous process where progressive wear and tear occurs throughout the human physiological system and can be aggravated by a sedentary lifestyle, thus increasing the risk of heart disease, stroke and diabetes. Therefore, physical activity is essential to minimize the deleterious effects caused by advancing age and Ballroom Dancing emerges as an alternative to relaxed and pleasurable physical activity that promotes transformations in the life of the elderly, especially women in their sixties, contributing to maintaining your physical and mental health. In this context, the main objective of this study is to identify the contributions of ballroom dancing to the quality of life of women aged 60 years. It is a literature review research, developed from the study of a selection of publications on the topic. The research sources used were electronic portals using descriptors and their combinations in Portuguese, such as: "Aging", "Sedentarism", "Quality of Life", "Self-esteem", Physical Conditioning "and "Dance". Inclusion criteria applied for selection: articles published between 2012 and 2020 and excluding those prior to 2012. The aim of this study is to contribute by spreading the benefits that the practice of Ballroom Dancing brings to the improvement of the Quality of Life of the sexagenarian women, hopes it is also expected that this study will encourage physical education professionals to carry out new work by developing physical activity programs for the elderly involving ballroom dancing.

Keywords: Aging; Sedentary Lifestyle; Quality of Life; Self esteem; Dance.

Resumen

El envejecimiento es un proceso continuo en el que se produce un desgaste progresivo en todo el sistema fisiológico humano y puede verse agravado por un estilo de vida sedentario, aumentando así el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes. Por ello, la actividad física es fundamental para minimizar los efectos deletéreos que provoca el avance de la edad y el Baile de Salón surge como una alternativa a la actividad física relajada y placentera que promueve transformaciones en la vida de las personas mayores, especialmente de las mujeres sesenta, contribuyendo a mantener su físico y bienestar. salud mental. En este contexto, el objetivo principal de este estudio es identificar las contribuciones del baile de salón a la calidad de vida de las mujeres de 60 años. Se trata de una investigación de revisión de la literatura, desarrollada a partir del estudio de una selección de publicaciones sobre el tema. Las fuentes de investigación utilizadas fueron portales electrónicos con descriptores y sus combinaciones en portugués, tales como: "Envejecimiento", "Sedentarismo", "Calidad de vida", "Autoestima", "Condicionamiento físico" y "Danza". Criterios de inclusión aplicados para la selección: artículos publicados entre 2012 y 2020 y exclusión de los anteriores a 2012. El objetivo de este estudio es contribuir difundiendo los beneficios que la práctica del baile de salón aporta a la mejora de la calidad de vida de las mujeres en sus años sesenta, se espera también que este estudio anime a los profesionales de la educación física a realizar nuevos trabajos mediante el desarrollo de programas de actividad física para personas mayores que involucren bailes de salón.



Palabras llave: Envejecimiento; Estilo de vida sedentario; Calidad de vida; Autoestima; Danza.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo contínuo em que ocorre o desgaste progressivo de todo o sistema fisiológico do ser humano (Silva et al., 2012). Checom e Gomes (2015) afirmam que desde o nosso nascimento, já se inicia o processo de envelhecimento. Isto ocorre devido às mudanças observáveis no corpo humano, causadas, em sua maioria, por alterações físicas e fisiológicas acompanhadas de modificações no comportamento em seu aspecto mental (Silva et al., 2018).

Recentes estudos epidemiológicos têm demonstrado que demasiado tempo despendido em comportamento sedentário, além de estar associado à obesidade, entre outras condições, aumenta o risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e diabetes. Neste contexto, observa-se que tais patologias são agravadas com o estilo de vida sedentário (Lozado et al., 2020). Logo, um importante fator que deve ser estudado neste processo é a prática de atividade física (Amaral et al., 2014; Howard et al., 2013).

A atividade física é imprescindível para minimizar os efeitos deletérios provocados pelo avanço da idade. Este fator estimulou a concepção deste trabalho, que propõe incentivar os idosos, em especial as mulheres sexagenárias, a buscar um envelhecimento saudável através da prática de exercícios físicos, particularmente a Dança de Salão. Essa atividade trabalha também o aspecto emocional, estimula o convívio social e ajuda na melhoria da autoestima, tornando a vida do idoso mais leve e agradável (Alvino, 2015).

Amaral e colaboradores (2014) afirmam ainda que deve fazer parte de um processo regular de atividade física para idoso os exercícios de resistência, força e flexibilidade, que venham beneficiar a curto prazo: o controle da ansiedade, estresse e a melhoria do estado de humor; e a longo prazo incrementos na saúde como um todo, esses aspectos seguem as recomendações do American College of Sports Medicine (2011).

Dentre as diversas opções de exercícios físicos surge a dança de salão como uma atividade descontraída e prazerosa (Amaral, 2014). Segundo Batista e



colaboradores (2015) a atividade física que envolve a prática da dança promove transformações na vida do idoso, fazendo com que ele adote um estilo de vida mais saudável, o qual vai contribuir para a manutenção de sua saúde e qualidade de vida.

Atualmente, é indicado que a dança de salão traz inúmeros benefícios relacionados à capacidade motora, resistência, força, agilidade, flexibilidade e velocidade. Esses benefícios proporcionam ao idoso aptidão física capaz de minimizar os efeitos do processo de diminuição orgânica e funcional que acontece com o organismo humano inevitavelmente com o passar do tempo (Silva; Gonçalves; Pampilio, 2012; Souza; Metzner, 2013).

O tema Dança de Salão como uma Alternativa de Atividade Física para a Melhoria da Qualidade de Vida para as Mulheres de 60 anos, foi escolhido porque durante os 10 anos convivendo com o ensino desta modalidade de dança foi percebido que as senhoras praticavam essa atividade não somente para exercitar o corpo, mas também para melhoria de sua integração ao convívio social, tanto na aula, quanto nos bailes, permitindo conhecer novas pessoas e criar vínculos afetivos. Isso melhorava sua autoestima e a autoimagem e, conseqüentemente tinham uma vida mais saudável, prazerosa e com melhor qualidade.

Baseado nessa experiência, o problema proposto é: como a Dança de Salão pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida das mulheres sexagenárias que praticam essa atividade? Correlacionando as necessidades dos idosos, em especial mulheres sexagenárias, com a possibilidade de melhoria nas suas aptidões físicas.

Portanto, o objetivo geral do presente estudo é identificar as contribuições da prática de dança de salão na qualidade de vida das mulheres de 60 anos, além dos objetivos específicos de análise de estudos publicados que tratam do tema em relação à influência no estado funcional de idosos, verificando o nível de aceitação deste esporte como atividade física e relacionando métodos e formas utilizados para a iniciação de idosos, principalmente das mulheres de 60 anos.

Este trabalho pretende contribuir divulgando os benefícios que a prática da dança de salão trás para a melhoria da qualidade de vida das mulheres sexagenárias, bem como estimulá-las a prática desta atividade ajudando a minimizar e, se possível, evitar o isolamento social.



METODOLOGIA

A metodologia é a aplicação de procedimentos e técnicas a serem observados na construção do conhecimento, com o objetivo de comprovar sua validade e utilidade nos diversos âmbitos da sociedade (Prodanov; Freitas, 2013, 200). O presente trabalho é uma pesquisa de revisão bibliográfica desenvolvida a partir de estudo de uma seleção de publicações, com a finalidade de promover o conhecimento sobre o tema “A dança de salão como uma alternativa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida para as mulheres de 60 anos”, quanto a questões relacionadas aos benefícios à saúde física, emocional e mental, bem como à socialização.

Para o levantamento dos artigos, foram utilizadas como fontes de pesquisa os portais eletrônicos Google Acadêmico, CAPES, Scielo e Scholar Google. Utilizou-se para buscas os seguintes descritores e suas combinações em língua portuguesa: “Envelhecimento”, “Sedentarismo”, “Qualidade de Vida”, “Autoestima”, “Condicionamento Físico” e “Dança”.

Os critérios de inclusão aplicados para seleção foram: artigos publicados entre 2012 e 2020 que abordassem envelhecimento, atividade física para idosos, mulheres sexagenárias, dança de salão e o sedentarismo; em língua portuguesa e estrangeira. Como critérios de exclusão artigos anteriores a 2012.

ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO

Segundo Campos e colaboradores (2016), cada vez mais estudos multidisciplinares buscam a compreensão e o conhecimento para que se possa entender melhor este complexo fenômeno que é o envelhecimento. Estes trabalhos enfatizam também que a qualidade de vida dos idosos pode ser preservada, desde que eles se mantenham ativos e conseqüentemente autônomos e independentes, assumindo assim o envelhecimento como algo positivo e integrante de parte da vida, onde a velhice pode ser acrescida de prazer, saúde e satisfação.

Valer e colaboradores (2015) corroboram com esse entendimento destacando ainda que o envelhecimento populacional não é simplesmente uma maior longevidade, mas sim compreender a necessidade de se viver de forma digna



e com qualidade. Afirmam ainda que é de fundamental importância que essas pessoas tenham suporte necessário para se manterem ativas e saudáveis o maior tempo possível.

O envelhecimento existe durante o processo de existência da vida e ocorre de forma progressiva afetando o organismo, modificando aspectos comuns em indivíduos saudáveis, com alterações fisiológicas, em uma relação mútua de fatores biológicos, psicológicos, culturais e sociais (Fechine; Trompieri, 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), existe um parâmetro em relação à classificação dos idosos, que se deve levar em consideração: o desenvolvimento do seu país. Nos países em desenvolvimento, a pessoa é considerada idosa com idade igual ou superior a 60 anos, já nos países desenvolvidos as pessoas são consideradas idosas aos 65 anos (Miranda; Mendes; Silva, 2016).

Vieira e colaboradores (2015) alertam que, por conta do envelhecimento, é comum ocorrer a sarcopenia em idosos, a qual diz respeito à diminuição da massa muscular, que é um aspecto amplamente observado por estar associado ao declínio funcional, levando assim à perda gradual do equilíbrio, tornando maior o risco de quedas, fraturas, internações e morte.

SEDENTARISMO: UM FATOR DE RISCO NO ENVELHECIMENTO

Estudos demonstram que na meia idade, com a chegada do envelhecimento, o indivíduo começa a apresentar declínio natural das propriedades biológicas e fisiológicas, com o sedentarismo acelerando ainda mais essa degeneração (Meneguici et al., 2016; Ruzene; Navega, 2014; Tremblay et al., 2017).

Para sair do sedentarismo, é necessário alterar alguns hábitos no estilo de vida e dedicar algum tempo à prática de exercício físico, já tendo sido verificado mediante estudo que qualquer movimento corporal que resulte em gasto calórico traz inúmeros benefícios para a saúde (Meneguici et al., 2016).

Meneguici e colaboradores (2016) afirmam ainda que é sugerido aos idosos atividade física moderada de 150 minutos por semana ou 75 minutos por semana de intensidade vigorosa. Essa relação entre atividade física e saúde é consenso na



literatura, principalmente no que tange à prevenção de doenças (Meneguci et al., 2016; Ruzene; Navega, 2014; Tremblay et al., 2017).

Alcântara e colaboradores (2015) alertam que a inatividade física tem sido um dos possíveis fatores determinantes de prejuízo para a qualidade de vida da população idosa. Destacam também que a prática de atividade física aparece como um grande triunfo nessa fase da vida e como componente dos mais importantes para a busca do bem estar pessoal, satisfação e prazer.

FATORES QUE INFLUENCIAM POSITIVAMENTE NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

- Qualidade de vida e Autoestima

Não há mais como negar: o processo de envelhecimento das populações está acelerando no mundo. A autonomia de viver independente está atrelada a qualidade de vida. Partindo deste princípio, pode-se observar claramente que a pessoa que consegue ter sua independência nesta etapa da vida desenvolve suas habilidades com facilidade e sem a ajuda de terceiros (Alves et al., 2018).

Alves e colaboradores (2018) ainda ressaltam que neste ciclo da vida a população idosa na sua grande maioria deixa de possuir sua autonomia e conseqüentemente começa a apresentar diversos fatores de riscos relacionados à qualidade e à longevidade da vida.

Dentro desse contexto, no que se refere à autonomia, à independência e à manutenção da capacidade funcional, a participação da população idosa no convívio social em todas as esferas, bem como em outras atividades com enfoque da manutenção da autonomia, melhora a sua autoestima e, conseqüentemente, promove um envelhecimento independente e saudável (Alves et al., 2018).



- Condicionamento Físico

Segundo Alcântara e colaboradores (2015) e Teixeira e Ferreira (2019), a exercitação física promove vários benefícios, inclusive estimulando várias funções essenciais do organismo como a manutenção funcional do aparelho locomotor, responsável pela movimentação do corpo e, conseqüentemente, pelas atividades da vida diária.

Estes benefícios vão além dos aspectos fisiológicos, atendem também as necessidades psicológicas e sociais principalmente no que diz respeito ao idoso se considerar capaz, significativo, bem-sucedido e valioso para si e para o meio em que vive (Alcantara et al., 2014).

A partir de uma perspectiva complexa de saúde, que exige a compreensão da interação de elementos biológicos, ambientais e comportamentais (Mussi et al, 2019) a sua manutenção depende exclusivamente das atuações que visem a cura da doença. Neste contexto a prática regular de atividade física emerge como importante contribuição para a eficácia da promoção da saúde (Tavares; Lopes, 2015).

Tavares e Lopes (2015) afirmam ainda que quanto mais ativo é uma pessoa, menos limitações físicas ela tem. Esta situação, portanto, oferece ao idoso uma maior segurança na prevenção de quedas e também uma contribuição para uma vida melhor por causa da melhoria do condicionamento físico, e conseqüentemente na melhoria global de sua saúde.

Kagawa e Corrente (2015) corroboram com esse entendimento e completam que a prática de exercício físico pode ser um fator importante para a prevenção de doenças crônicas degenerativa como hipertensão arterial, diabetes, arteriosclerose, artrose, entre outras.

A DANÇA DE SALÃO COMO ALTERNATIVA DE ATIVIDADE FÍSICA

Dentre várias as opções de atividade física, a dança de salão é uma alternativa capaz de proporcionar mudanças positivas em idosos, pois tem um forte caráter socializador e motivador. Cada vez mais pessoas procuram a dança por estar relacionada à melhoria do bem-estar social e físico, principalmente dos



idosos, pois auxilia na execução das atividades do cotidiano causando motivação e autoestima, conseqüentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade (Melo, 2017).

Ducan e Earhart (2012) em seu ensaio controlado randomizado de dança, baseada na comunidade para modificar a progressão da doença de Parkinson, avaliaram sessenta e dois participantes aleatoriamente designados para um programa de tango argentino. A atividade era realizada duas vezes por semana e os participantes foram avaliados fora da medicação anti-Parkinson no início do estudo, em 3, 6 e 12 meses. Os participantes foram divididos em dois grupos, sendo um de controle e outro de tango. Como resultado se observou que não houve mudança significativa no grupo controle desde o início até 12 meses, enquanto o grupo tango teve uma redução de 28,7% (12,8 pontos) no avanço da doença. As melhorias no grupo de tango foram aparentes, vale salientar que os idosos desse grupo não estavam fazendo uso de medicação, sugerindo que a participação de longo prazo no tango pode modificar a progressão da deficiência.

Gaspar e colaboradores (2017) realizou uma pesquisa, através da aplicação de questionário estruturado, com o objetivo de identificar a percepção dos idosos em relação à dança de salão e seus possíveis benefícios à saúde. Foram entrevistados 63 idosos, sendo 23 do sexo masculino e 40 do sexo feminino, com idades entre 60 e 85 anos, os resultados obtidos foram: 53,33% dos entrevistados optaram pela dança para melhoria em que sua qualidade de vida; 33,3% escolheu a dança como meio de sair do sedentarismo; e apenas 13,37% escolheu a dança como forma de perda de peso.

Em seu estudo, Borges e colaboradores (2015) observaram que a dança de salão pode contribuir para a melhoria do equilíbrio e da autonomia funcional de idosos residentes em abrigos, uma vez que a mesma possibilita aos idosos a realização de movimentos rítmicos e alternados.

Oliveira e colaboradores (2020) em suas pesquisas procuraram investigar os fatores emocionais e psicológicos de idosos que frequentam clubes de danças de salão. Participaram deste estudo 93 idosos, sendo 19 do sexo masculino e 74 do sexo feminino, com idade entre 60 e 80 anos. Foram aplicados questionários que procuraram identificar o nível de autoestima, estresse, depressão e



satisfação com a vida. Cada questionário tinha determinada escala em função do que se pretendia avaliar. Os resultados encontrados mostraram que idosos que frequentam clubes de dança de salão apresentaram maior propósito de vida do que os idosos que não frequentam. Além do mais, possuíam bons níveis de autoestima, boa percepção física e mental, bem como baixa ansiedade, estresse e poucos indicadores de depressão.

Rosas e colaboradores (2020) promoveram uma Oficina de Dança de Salão associadas às ações de educação em saúde e envelhecimento, memória e alimentação saudável. Sincronizaram-se, em cada momento educativo, música e dança, seguidas das aulas práticas de dança. A idade dos 33 participantes variou de 51 a 80 anos, sendo 76% com mais de 60 anos e 90,9% sendo mulheres.

O resultado que mais se destacou foi que a união da dança de salão e da educação como um só valoriza a participação do idoso como figura ativa em seu contexto sociocultural e pode transformar-se em uma potente estratégia para promover o envelhecimento ativo. Essa iniciativa estimulou a participação ativa dos idosos à prática da dança de salão, principalmente entre mulheres sexagenárias que compunham boa parte do grupo.

A organização das atividades educativas baseadas no diagnóstico prévio contribuiu para que os participantes se sentissem parte ativa para o desenvolvimento de cada oficina. A dança de salão na vida do Idoso, vem fazendo com que eles voltem a pertencer à sociedade na medida em que o indivíduo se sente revigorado, uma vez que, junto à aposentadoria, veio uma considerável diminuição de afazeres combinando na segregação social (Rosa et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os trabalhos analisados de Amaral e colaboradores (2014), Alvino (2015), Kawaga e Corrente (2015) e Tavares e Lopes (2015) corroboram entre si no entendimento de que a prática de exercícios físicos é essencial para o idoso, principalmente em razão do sedentarismo. Já Batista (2015), Borges e colaboradores (2015) e Melo (2017) concluíram em seus estudos que dentre as várias opções de atividade física a dança de salão é uma alternativa que pode proporcionar



mudanças positivas na qualidade de vida dos idosos. Este entendimento remete ao tema do presente estudo, porém de forma mais ampla, uma vez que este trabalho procurou tratar, em especial, das mulheres sexagenárias.

Os ensaios de Ducan e Earhart (2012), Gaspar e colaboradores, Melo (2017), Oliveira (2020) e Rosas e colaboradores (2020) respondem ao objetivo geral deste trabalho ao comprovar, através de suas pesquisas, os benefícios que a prática da dança de salão trás para a qualidade de vida dos idosos.

Espera-se que este trabalho possa estimular profissionais de educação física a desenvolverem novas pesquisas, principalmente no que se refere ao desenvolvimento de programas à prática de atividades físicas para idosos envolvendo a dança de salão e que priorizem as mulheres sexagenárias, pelas razões acima já referenciadas.

Espera-se, também, que esse estudo possa ser útil para a otimização de novas políticas privadas e públicas, visando à promoção do envelhecimento saudável mediante a atividade física e tendo como alternativa a dança de salão e, conseqüentemente, impulsionando uma melhora no estado geral de saúde da população idosa.

Conclui-se que apesar existirem muitos estudo a respeito dos benefícios que a dança de salão proporciona na qualidade de vida dos idosos, há uma lacuna no que diz respeito à particularização dessas atividades para as mulheres idosas, em especial as sexagenárias. O público feminino tem suas particularidades que precisam ser tratadas de forma diferenciada, a exemplo de questões relacionadas às cobranças sociais por padrões de beleza e comportamento, problemas hormonais, entre outros.

REFERÊNCIAS

Alcantara, A. R.; Cabral, H. M. A.; Freire, A. L. L.; Pereira, L. G., Rocha, G. M.; Torres, M. V. (2014). Análise comparativa qualidade de vida entre idosas praticantes e não-praticantes de atividade física em Teresina-Piauí. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 5(5), 3004-3014.

Alves, P.; Costa Filho, O. M.; Santos, M. F.; Sartorello, R. (2018). Manutenção da capacidade funcional como qualidade de vida no envelhecimento no município de São Paulo-SP. *Revista Científica*, 1(1), 1-7.



Alvino, F. S. (2015). Concepções do idoso em um país que envelhece: Reflexões sobre protagonismo, cidadania e direitos humanos no envelhecimento. Dissertação (Mestrado em Direitos Humanos e Cidadania) - Universidade de Brasília. Brasília.

Amaral, P. C.; Bizerra, A.; Gama, E. F.; Miranda, M. L. J. (2014). Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 13(1), 43-49.

American College of Sports Medicine (ACSM). (2011). *Complete Guide to Fitness & Health: Physical activity and nutrition guidelines for every age*. United States: Human Kinetics.

Batista, N. N. L. A. L.; Monte, R. S.; Lima, S. C. S.; Marinho, A. R. L.; Moita, D. K. L. S.; Lima, L. O. M. (2015). Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 6(1), 17-23, 2015.

Borges, N. D. S.; Ferreira, R. G.; Rodrigues, T. N. M.; Bonardi, J. M. T. (2016). Envelhecimento e força muscular respiratória de idosos independentes residentes de uma instituição de longa permanência em regime aberto. *Jornal de Ciências Biomédicas e Saúde*, 2, 61-67.

Campos A. C. V.; Ferreira, E. F.; Vargas, A. M. D.; Gonçalves L. H. (2016). Perfil do envelhecimento saudável de idosos brasileiros octogenários. *Revista Latino-Americano Enfermagem*, 2016.

Checom, D. C.; Gomes, G. (2015). A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. *Revista Uningá Review*, 24(2), 72-77.

Ducan, R. P.; Earhart, G. M. (2012). Ensaio controlado randomizado de dança baseada na comunidade para modificar a progressão da doença na doença de Parkinson. *Randomized controlled trial of community-based dancing to modify disease progression in Parkinson disease*. *National Library of Medicine*, 16(2), 132-143.

Fechine, B. R. A.; Trompieri, N. (2012). O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Revista Científica Internacional*, 1(7), 108-194.

Gaspar, G. A. A.; Ribeiro, J. R.; Cavalcante, J.F.; Neto, L. T. R.; Cota, R. O. (2017). A Dança Na Terceira Idade Promovendo Qualidade de Vida. *Revista Diálogos Acadêmicos*, 6(2), 145-153.

Howard, B. J., Fraser, S. F., Sethi, P., Cerin, E., Hamilton, M. T., Owen, N., Kingwell, B. A. (2013). Impact on Hemostatic Parameters of Interrupting Sitting with Intermittent Activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(7).

Kagawa, C. A.; Corrente, J. E. (2015). Análise da capacidade funcional em idosos do município de Avaré-SP: fatores associados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia on line*, 18(3), 577-586.



Lozado, Y. A., Barbosa, R. S., Caires, S. da S., Bomfim, B. S. M., & Santos, L. dos. (2020). Implicações do elevado comportamento sedentário à saúde de idosos: uma revisão de literatura. *Práticas E Cuidado: Revista De Saúde Coletiva*, 1, e9994.

Melo, C. C.; Costa, V. T.; Boletini, T. L.; Freitas, V. G.; Costa, I. T.; Arreguy, A. V.; Noce, F. (2017). A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 67-73.

Meneguci, J.; Garcia C. A.; Sasak, J. E.; Júnior Virtuoso, J. S. (2016). Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arquivo Ciência Esporte*, 4(1), 27-28.

Miranda, G. M. D.; Mendes, A. C. G.; Silva, A. L. A. (2016). Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 507-519.

Mussi, R. F. de F., José, H. P. M., Azevedo, D. P. de, Amorim, A. M. de, & Petroski, E. L. (2019). O ensino da antropometria na escola: uma proposta na educação em saúde. *Cenas Educacionais*, 2(1), 14-28.

Oliveira, D. V.; Barbosa, E. G.; Franco, F. F.; Ribeiro, C. C.; Bertolini, S. M. M. G.; Oliveira, R. V.; Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Idosos frequentadores de clubes de dança possuem maior propósito na vida do que os não frequentadores. *Revista Mudanças Psicologia de Saúde*, 23(3), 1-7.

Prodanov, C. C.; Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2 ed. Novo Hamburgo: FEEVALE.

Rosas, C.; Santos, D. S.; Nascimento, N. A.; Kumakura, A. R. S. O. (2020). Dança de salão para idosos: estratégia de educação em saúde. *Revista de enfermagem ufpe on line*, 14, 1-5.

Ruzene, J.R.S.; Navega, M.T. (2014). Avaliação do equilíbrio, mobilidade e flexibilidade em idosa ativas e sedentárias. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia on line*. 17(4), 785-793.

Silva, E. R.; Gonçalves, S. A. L.; Pompilio, T. G. (2012). A análise da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão pelo questionário 2012. 21 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física), Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UNISALESIANO, Lins-SP.

Silva, F. J. S.; Martins, L.; Mendes, C. R. S. (2012). Benefícios da dança na terceira idade. 2012. 19 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade União de Goyazes. Trindade – GO

Silva, J. A.; Araújo, L. O. C.; Xavier, M. C. G.; Amaral, B. (2018). Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. *Revista Saúde Física & Metal*, 6(2), 43-57.



Souza, J. C. L.; Metzner, A. C. (2013). Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line*, 6, 8-13.

Tavares, R. O.; Lopes, R. G. C. (2015). Atividade física no envelhecimento: uma contribuição para a qualidade de vida. *Revista Portal de Divulgação*, 45, 71-77.

Teixeira, E. P., & Ferreira, J. B. (2019). Desvios posturais em estudantes brasileiros: uma revisão de literatura. *Cenas Educacionais*, 2(1), 81-106.

Tremblay, M. S.; Aubert, S.; Barnes, J. D.; Saunders, T. J.; Carson, V.; Latimer-Cheung, A. E.; Chastin, S. F. M.; Altenburg, T. M.; Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Processo e resultado do projeto de consenso de terminologia. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 75-92.

Valer, D. B.; Bierhals, C. C. B. K.; Aires, M.; Paskulin, L. M. G. P. (2015). O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 809-819.

Vieira, S. C. A. L.; Granja, K. S. B.; Exel, A. L. (2015). A Força Muscular Associada ao Processo de Envelhecimento. *Ciências Biológicas e da Saúde*, 3(1), 93-102.