



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – DEDC - CAMPUS II  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

QUEILA FERNANDA COSTA SOUSA

**A PRÁTICA DA DANÇA E A QUALIDADE DE VIDA NA  
CONTEMPORANEIDADE**

ALAGOINHAS-BA

2023

QUEILA FERNANDA COSTA SOUSA

**A PRÁTICA DA DANÇA E A QUALIDADE DE VIDA NA  
CONTEMPORANEIDADE**

Monografia apresentada como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Viviane Rocha Viana

QUEILA FERNANDA COSTA SOUSA

## **A PRÁTICA DA DANÇA E A QUALIDADE DE VIDA NA CONTEMPORANEIDADE**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Campus II, Alagoinhas, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Alagoinhas, 07 de dezembro de 2023

Orientadora: Profa. Dr.<sup>a</sup> Viviane Rocha Viana

Banca examinadora

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Viviane Rocha Viana  
Universidade do Estado da Bahia

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Margarete de Souza Conrado  
Universidade do Estado da Bahia

---

Prof. Dr. Luiz Carlos Rocha  
Universidade do Estado da Bahia

## **Dedicatória**

Eu dedico este trabalho a todas as pessoas que fizeram parte da minha trajetória acadêmica meus, professores, amigos e a minha família que, de alguma forma, me ajudaram auxiliando no meu crescimento e aprendizado.

## **Agradecimentos**

Agradeço, primeiramente, a Deus que me concedeu energia, sabedoria, força e quando eu pensei em desistir por diversas vezes ele não me deixou parar.

Agradeço aos meus familiares que me incentivaram por todos esses anos, principalmente nos últimos meses, acompanhado toda a minha dedicação para a finalização deste trabalho. As minhas amigas que participaram das minhas lutas diárias e a minha maravilhosa orientadora, professora Viviane.

Enfim, Agradeço a todas as pessoas que fizeram parte dessa torcida para que pudesse dar tudo certo. Deixo a todos o meu muito obrigada.

## RESUMO

A Prática da dança e a qualidade de vida das pessoas na contemporaneidade é um tema muito importante, pois são inúmeros problemas psicológicos, emocionais dentre muitos outros que tem atingido as pessoas no atual momento da sociedade. Nesse contexto sabemos que a dança se caracteriza por promover interação, expressão dos sentimentos, bem-estar físico, social e psicológico. Dessa forma, o questionamento de pesquisa foi saber qual a relação entre a dança e a qualidade de vida das pessoas na contemporaneidade. Tendo como objetivo identificar as contribuições da dança na qualidade de vida dos seus praticantes. O estudo é uma Revisão Bibliográfica, do tipo qualitativa e se embasou em levantamento de artigos que apresentaram dança e a qualidade de vida dos seus praticantes como foco de pesquisa. Descrevendo os estudos apresentados por autores através da pesquisa bibliográfica compreendeu-se que a prática da dança promoveu interação entre diferentes indivíduos, proporcionando relações, trazendo consigo grandes melhorias em todos os aspectos relacionado à saúde física e mental. Logo, a dança para os grupos em estudo possibilitou grandes contribuições, visto que é uma atividade física extremamente prazerosa que se caracteriza por promover bem-estar físico, social e psicológico, além do condicionamento físico, diversão, lazer, alegria, trazendo perspectivas para a qualidade de vida de quem as pratica.

**Palavras-chave:** Dança; Qualidade de vida; Contemporaneidade.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>9</b>
2.1	TIPOS DE PESQUISA	10
2.2	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	10
2.3	LOCALIZAÇÃO DAS FONTES	10
2.4	ANÁLISE DOS DADOS	11
<b>3</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>12</b>
3.1	CONCEITO E BREVE HISTÓRIA DA DANÇA	12
3.2	TIPOS E CARACTERÍSTICAS DA DANÇA	16
3.3	DANÇA E QUALIDADE DE VIDA	21
<b>4</b>	<b>APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>37</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O interesse para escolha desse objeto de estudo surgiu através de vivências ao longo de alguns anos da minha vida através da participação em um grupo de expressão corporal religioso e também fazendo aulas de zumba na academia. Sendo dança uma manifestação artística muito importante, pois promove, dentre outras coisas, a socialização entre os indivíduos. É também uma atividade física com diversas características que pode proporcionar cuidado com o corpo, e com as relações sociais tornando-se muito prazerosa de ser praticada em todas as faixas etárias. Desse modo, qualquer pessoa independentemente da idade, seja criança, jovem, adulto, idoso ou pessoa com deficiência, todos podem movimentar-se e através dessa prática explorar o seu próprio corpo.

Atualmente nota-se uma maior preocupação das pessoas com a saúde, e muitas delas procuram alternativas para se exercitar em busca do bem-estar e da boa forma (Justino, 2019). Dentre os possíveis exercícios destaca-se a dança como uma opção divertida e prazerosa de adquirir qualidade de vida, principalmente para quem está iniciando a prática de uma atividade física e dos que querem fugir dos exercícios repetitivos presentes nas tradicionais salas de musculação (Soeiro, 2018).

Os dados da Organização Mundial da Saúde (ANAHP, 2017) mostram um problema global, pois são 322 milhões de seres humanos com depressão em todo o mundo, esta que é uma doença de cunho social e que, portanto, torna-se a grande vilã, e pode ser porta de entrada para outras doenças, pois se destaca por proporcionar sentimento de tristeza e desesperança. Desse modo, muitos indivíduos terminam isolados, deprimidos e propensos a doenças crônicas e degenerativas.

Sendo assim, a dança é uma atividade que contempla positivamente o ser humano em todos esses aspectos, pois com ela o indivíduo movimenta o corpo, interage harmoniosamente com o grupo, gerando bem-estar, melhora o sistema cardiovascular, aumenta o fluxo sanguíneo, ajuda a promover uma correta respiração, contribui para a defesa do organismo, gera estímulo para o cérebro e memória, melhora a postura, tonifica os músculos, favorece a perda de calorias, dentre outros.

Portanto, partindo das considerações acima destacadas, ela se destaca como um recurso terapêutico eficaz no resgate da qualidade de vida sendo também um conteúdo da cultura corporal importante na e para a educação física, pois contribui significativamente para o estímulo da livre expressão e para o desenvolvimento rítmico e de diferentes aprendizagens.

A dança, seja como arte /ou como atividade física, pode ser praticada por todas as pessoas, tornando-se uma aliada para promover diversão, sentimento de liberdade, alegria e interação, proporcionando diversos benefícios para o nosso corpo e para a mente. Muitas pesquisas científicas, algumas serão dialogas nesse trabalho de conclusão de curso, relacionam a arte de movimentar o corpo, em particular a dança, à prevenção de doenças.

Logo, emergiu o seguinte questionamento de pesquisa: Qual a relação entre a dança e a qualidade de vida das pessoas na contemporaneidade? Por conseguinte, o objetivo da pesquisa configura-se diante do interesse de identificar a contribuição da dança na qualidade de vida dos seus praticantes.

O presente trabalho baseia-se na pesquisa bibliográfica, que consiste no exame da literatura científica para levantamento e análise do que já se produziu sobre determinado tema.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, uma vez que tem a importância de descrever as opiniões de determinado assunto, sem a utilização de dados em estatísticas. Já que a pesquisa bibliográfica forneceu os principais dados para o esclarecimento da questão indicada.

Logo, para uma melhor organização do estudo e diálogo com a literatura, este trabalho de conclusão de curso foi estruturado em capítulos e na sua sequência eles se apresentam assim organizados: No primeiro capítulo, conforme apresentado, encontra-se a Introdução do estudo e nela são apresentadas informações importantes sobre o tema a ser estudado, o problema de pesquisa e seu objetivo, assim como também uma síntese do método do estudo. No segundo capítulo, de maneira mais detalhada, é apresentada a Metodologia utilizada para a realização do estudo e aprofundamento do método. No terceiro capítulo está organizada a Revisão da Literatura, esta que se apresenta em subcapítulos e em cada um deles está direcionado um importante diálogo com os principais autores que tratam dos conceitos e da história da dança, dos tipos de dança e da qualidade de vida das pessoas que a praticam. No quarto capítulo encontra-se a Apresentação e Discussão dos Dados, nele serão apresentados os estudos selecionados em uma importante plataforma de dados e, conseqüentemente, seus resultados serão discutidos a partir da análise da literatura. Por fim, tem-se o último capítulo, este que trata das Considerações Finais acerca do estudo realizado.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa em tela é do tipo bibliográfica que, para Lima e Miotto (2007) é organizada por um conjunto de métodos que tem por objetivo solucionar o problema examinado. Severino (2007, p.122) a define como:

é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos teses etc. utilizam-se dados ou categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente constantes dos textos registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos.

De acordo com Gil (2002) a pesquisa bibliográfica é estruturada a partir de objetos já produzidos, elaborados com base em artigos científicos. Assim, ele ainda ressalta que mesmo que, em quase todos os trabalhos sejam exigido algum tipo de estudo dessa temática, existem muitas pesquisas produzidas exatamente a partir de fontes bibliográficas.

Para Gil (2002), muitos dos estudos exploratórios podem ser definidos como pesquisas bibliográficas. As pesquisas que são sobre ideologias, por exemplo, bem como as que se propõem a analisar as diversas posições acerca de um problema, também costumam ser criadas quase exclusivamente a partir de fontes bibliográficas.

Lima e Miotto (2007) consideram que a pesquisa bibliográfica em alguns casos tem sido definida como revisão de literatura e salientam que: “[...] revisão de literatura é apenas um pré-requisito para a realização de toda e qualquer pesquisa [...] (p.38)”. Logo, todos os tipos de pesquisas, sejam elas bibliográficas, exploratórias, experimentais, descritivas dentre outras, obrigatoriamente terá a precisão por parte do pesquisador a investigação do estado da arte.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que segundo Minayo (2014) se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes.

## 2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Mioto (2007), afirma que a coleta de dados da pesquisa bibliográfica deve ser iniciada pela utilização de especificações que irão viabilizar a delimitação e a escolha do material. Para isso, é necessário definir o parâmetro temático, ou seja, pensar as obras relacionadas ao objeto de estudo, de acordo com temas convergentes. Definir o parâmetro linguístico, ou seja, pensar as obras e os idiomas português, inglês, espanhol etc. Além disso, é necessário definir as fontes, sejam elas obras no formato de livros, periódicos, teses, dissertação, coletânea de texto etc., bem como é necessário definir o parâmetro cronológico de publicação, como por exemplo, obras com definição do período a ser pesquisado.

De acordo com esse pensamento, realizei a identificação dos parâmetros indicados e iniciei a organização da pesquisa bibliográfica. Como parâmetro temático: dança e qualidade de vida das pessoas na contemporaneidade. Como parâmetro linguístico, utilizei o idioma português. As principais fontes foram artigos. Quanto ao parâmetro cronológico para a busca das fontes, foram selecionadas produções que tenham apenas cinco anos de publicação, que foram obras entre os anos de 2018 a 2023. Utilizando as palavras-chave e ou descritores, dança e qualidade de vida, foram encontrados um total de 17 artigos. Usando o idioma português e a área temática das ciências humanas, como critérios de seleção, restaram apenas 5 artigos para estudo, sendo eles dois referentes ao ano de 2018, dois ao ano de 2020, e um referente ao ano de 2021.

## 2.3 LOCALIZAÇÃO DAS FONTES

Depois de realizar o levantamento bibliográfico acima mencionado, foi efetuada a localização dessas fontes que aconteceu por meio da busca de artigos científicos em bancos de dados da plataforma Scielo. As palavras-chave utilizadas para a pesquisa dos estudos já realizados foram dança e qualidade de vida.

## 2.4 ANÁLISE DE DADOS

Após a coleta de dados foi feita a leitura de todo material e as principais informações foram selecionadas para a realização da análise descritiva buscando estabelecer uma compreensão e ampliar o conhecimento sobre o tema pesquisado elaborando uma discussão com base na literatura acessada e os resultados dos estudos.

### 3 REVISÃO DA LITERATURA

#### 3.1 CONCEITO E BREVE HISTÓRIA DA DANÇA

A dança é uma expressão corporal artística que usa o corpo como instrumento de promoção de diversos sentimentos. Ela está presente em todos os povos e culturas, a dança pode ser executada em grupo, duplas ou solo. Por ela, se expressa a alegria, tristeza, amor e todos os sentimentos humanos (Gonçalves, 2011).

Ela também é considerada a arte de movimentar o corpo, com ou sem música. E segundo Garaudy (1980) apud Gobbo e Carvalho (2005), a dança antecede o ser humano, pois há milhões de anos os animais já a utilizavam para procriação ou alimentação da sua espécie, visto que “Dançar é vivenciar, é exprimir com o máximo de intensidade a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses” (Garaudy, 1890 apud Gobbo e Carvalho, 2005, p. 6).

Fazendo parte da história do surgimento de civilizações, antes mesmo de conseguir a habilidade de polir a pedra, construir abrigo, produzir utensílios, instrumentos e armas, o ser humano já batia os pés e as mãos em forma de ritmo para se aquecer e se comunicar. Dessa forma, seja na era das cavernas ou na modernidade, a dança continua fazendo parte da história abrangendo grandes e diversas civilizações (Portinari, 1989).

Segundo Camargo (2011), a dança é um produto histórico que cada indivíduo irá criar a sua própria forma de se expressar através do seu corpo e isso vai depender das suas ações enquanto ser humano, já que cada pessoa tem a sua forma individual de agir, de se expressar, de se movimentar. A dança requer que o ser humano exponha o seu interior com toda naturalidade e espontaneidade.

Ainda, cabe dizer que a dança foi a primeira forma de expressão corporal para os homens primitivos demonstrarem as suas emoções, até mesmo antes da comunicação através da fala. Pois era a condição mais acessível e entendida por todos para manterem as relações, tanto dos que estavam perto, como os de longe. Segundo Faro (2004), através de registros arqueológicos a dança surgiu na pré-história juntamente com a religião, sendo uma necessidade para o povo daquela época demonstrarem suas sensações, fazendo parte de momentos especiais como nascimento, o casamento, a colheita, a caça, festa do sol e da lua. Segundo Tavares (2005, p 93):

Existem indícios de que o homem dança desde tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver!

Vimos através de alguns dos autores acima tratados, o quanto a dança foi importante para o homem primitivo, pois em todos os momentos do seu processo histórico de existência, ela esteve presente. Chamamos de dança primitiva aquela que surge de maneira espontânea e é praticada por uma comunidade. Geralmente, é uma dança usada para celebrar um ritual específico como colheitas ou a chegada das estações do ano (Lacince; Nobrega, 2010). Não tem como definir o momento exato em que ocorreu a primeira dança, nem o primeiro homem que dançou. Alguns registros históricos encontrados por arqueólogos nas paredes das cavernas feitos por homens pré-históricos, indicam que naquela época é possível que o homem já dançava como parte de suas cerimônias religiosas.

Desde os primeiros tempos, o ser humano usava a dança para se comunicar com os Deuses, celebrar as vitórias e conquistas, pedir fertilidade para solo, a cura para os enfermos, agradecimento pelo nascimento, dançava para a natureza em busca de mais alimentos, água e para a sobrevivência. A dança era quase um instinto para todos esses acontecimentos. Na história antiga os primeiros povos que utilizaram a dança em suas culturas foram o povo do Egito, Roma e Grécia.

Antes de ascender a um palco para fazer-se dança artística teatral, o movimento dançado foi primeiro transbordamento emocional, manifestação desordenada dos temores, afetos, iras e recusas, sem outra organização particular, possivelmente, que uma apaixonada atração pelo ritmo [...] passou a ser sucessivamente conjuro mágico, rito, cerimônia, celebração popular e por fim simples diversão (Ossona, 1988, p. 42).

A dança na Grécia era vista com grande importância na vida da população, principalmente na vida religiosa, pois tinha um caráter de ritual, sendo utilizada nos cultos aos deuses, para as pessoas expressarem seu corpo e espírito, também era considerada o centro das artes. Tornando-se muito praticada pelo povo Grego e tendo grande relevância (Hass e Garcia, 2006). Sendo um meio para aquela sociedade expressarem suas crenças, mitos e lendas. Tendo também muita importância na vida civil e religiosa sendo elas, dança funerária, agrícola e astral. Segundo Hass e Garcia (2006, p. 72), “As danças religiosas, danças dramáticas, danças guerreiras e danças

funerárias do povo grego eram as manifestações dessa civilização que deixaram muitos árticos a humanidade.”

A dança no Egito apresenta-se através de dois sentidos: religioso e o recreativo festivo. Sendo as primeiras danças desenvolvidas pelas mulheres relacionando a sua origem aos deuses da fertilidade. Em decorrer disso surgiu as danças espetaculares criadas sobre o olhar do drama mitológicos e transformadas em festas para celebrar aos deuses. Hass e Garcia (2006) assinalam que a dança no Egito era desenvolvida em manifestações religiosas, recreações e festas. Uma dança religiosa bem conhecida no Egito é a dança do ventre, uma das mais praticadas por sacerdotes nos templos egípcios. Os povos egípcios dançavam para o sol com finalidade de receber energia masculina para neutralizar suas energias sexuais.

A dança em Roma não era vista com grande importância, pois o povo Romano era mais intelectual e racional não davam valor para a dança (Hass e Garcia, 2006). Eles valorizavam mais as lutas, a dança só desenvolveu mais a partir do momento que foi introduzida nas escolas onde passou a ser vista como forma de educação. Pode-se observar através do estudo que no Egito e na Grécia a dança tem natureza religiosa, diferente de Roma.

Na idade média a dança era vista como algo errado, que ia contra os valores e princípios religiosos, ou seja, algo profano por ser utilizado o corpo e suas manifestações. Não somente a dança mais qualquer outro movimento artístico, com isso nessa época a dança teve um declínio.

A dança na Idade Média era proibida pela Igreja, pois toda manifestação corporal, segundo o cristianismo, era pecado, assim como seus registros. Porém, os camponeses, de forma oculta, continuavam executando suas danças que saudavam suas crenças e manifestações populares. Depois de várias tentativas de proibição, a Igreja sentiu a necessidade de tolerar essas danças e, por não conseguir extingui-las, deu um ar de misticismo nas manifestações pagãs (Tadra, 2009, p. 23).

A Dança no Brasil, de acordo com estudos, pode-se dizer que seu pioneirismo se deu através da junção das tradições e costumes indígenas, com o que foi trazido entre costumes e tradições africanos e portuguesas. segundo Ellmerich (1964, p.108) 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.

Segundo Ellmerich (1964) no ano de 1538 chegaram os primeiros grupos de negros africanos trazendo consigo grandes contribuições para a nossa cultura entre elas, a dança, e esta se destaca como a de maior importância. Algumas das danças que os africanos trouxeram foram nomeadas por nome de instrumentos musicais como, caxambu, por exemplo. Outras têm nome de celebração, como 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 contribuir efetivamente, aquilo que se somar positivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicam suas existências ao plantio e cultivo de uma arte cujo o fruto surge agora, não apenas nos nossos palcos, mas nas telas dos nossos cinemas e nas televisões, deixando de ser algo cultivado por uma pequena elite para se transformar num meio de entretenimento dos mais populares nas últimas décadas.

A dança, enquanto atividade física, pode ser considerada além de muito prazerosa, lúdica, pois promove a alegria e a comunicação através dos gestos do corpo. Ela tem sido recomendada por médicos como uma atividade física de cunho terapêutico como meio para se alcançar a recuperação física ou muscular, e importante ferramenta para se obter uma melhor qualidade de vida.

É uma atividade física que auxilia na melhora das condições de saúde. É uma maneira do ser humano expressar os movimentos conduzidos pela música, desperta prazer, emoções positivas e promove a socialização. Alguns estudos realizados identificaram que ela permite que as pessoas descubram seus próprios limites, o prazer de poder extravasar suas emoções e seus sentimentos através de seu corpo, trazendo a melhora da sua autoestima e tendo como consequência, a melhora da sua qualidade de vida e saúde, proporcionando novas amizades e afastando a solidão, além de contribuir para um estilo de vida mais ativo.

Logo, através da dança as pessoas que a praticam encontram a oportunidade de interagir com os demais participantes, e juntos podem realizar atividades que auxiliam para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial até mesmo amenizar possíveis conflitos pessoais e ambientais (Aragoni et al.,2013).

Desde quando surgiu a humanidade, a dança tem sido utilizada para vários fins e por diversas culturas do mundo, além do seu caráter funcional, a dança, como manifestação artística, oportuniza a comunicação e a expressão do praticante, também favorece os movimentos corporais dos seus praticantes promovendo bons resultados para uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, segundo Garcia e Glitz (2009), o número de pessoas na contemporaneidade que buscam essa prática está aumentando, pois ela vem se destacando cada vez mais e um dos principais motivos da aceitação e busca por essa atividade se dá pelo fato dela proporcionar alegria e diversão, além de outras importantes consequências.

### 3.2 TIPOS E CARACTERÍSTICAS DA DANÇA

Dentre os tipos de dança existentes, e são vários, foram trazidos para esse momento do estudo apenas alguns dos que foram encontrados nas pesquisas selecionadas, bem como na literatura estudada. Assim tem-se primeiramente o Forró, gênero musical genuinamente brasileiro, que também dá nome à dança. Seu estilo original é marcado pelo som da zabumba, triângulo e sanfona, representado pela dança entre casais, especialmente no Brasil, país conhecido como berço do forró. No entanto, ele é notório em todas as regiões.

Essa modalidade traz um balanço muito grande em todas as partes do corpo. Praticado normalmente entre casais, que com corpos colados arrastam os pés no chão e se divertem dançando e esbanjando, na maioria das vezes, bem estar a todos que estão ao seu redor, além de chamar atenção das pessoas, inclusive mais experientes, sobre a importância da vida com exercícios físicos, e de como a dança pode amenizar os incômodos causados com o processo de envelhecimento (Andrade,2010).

Ainda sobre o forró, é importante destacar que essa forma de dançar promove interação social com novos indivíduos, proporcionando momentos de cumplicidade e parceria com outras pessoas fortalecendo os vínculos desse público que não tem muito contato entre si. Com isso, o público idoso, por exemplo, desenvolve interação com outras pessoas do mesmo círculo social que estão aderindo à essa modalidade cada vez mais crescente. Os benefícios são notáveis, pois ligam essa maneira muito prazerosa de movimentar-se ao som do ritmo, como forma de exercício físico.

Outro ritmo presente na literatura analisada foi a Zumba, uma manifestação artística originária dos povos descendentes dos romanos, bem aquecida em ritmos e muito alegre. Sendo assim é uma ótima sugestão ao público que atingiu 60 anos ou mais de idade sendo uma das mais escolhidas por eles. Uma das razões que explica esse acontecimento quanto à forma de bailar, é o sentimento de bem-estar existente, provocando uma conexão com a parte física, trazendo amor próprio por parte de quem a exerce, criando uma constância a cada encontro da atividade. É totalmente confiável e garantido para os ossos e para o desenvolvimento intelectual e emocional (Silva, 2012).

Essa mistura de movimentos aeróbicos com ritmos e coreografias latinas, está bastante associada a compassos mais alegres com canções empolgantes, permitindo ao organismo momentos de realização que com certeza desencadeia benefícios ao completo bem-estar emocional ao público mais experiente (Andreoli, 2010).

No agito dessa modalidade, acontece uma atividade muito forte junto aos membros do corpo, sendo uma forma maravilhosa de mesclar movimentos corporais trazendo redução de gordura, proporcionando uma realização muito grande com o corpo e o crescimento emocional das pessoas da melhor idade (AmaraL, 2014).

O mais importante objetivo da zumba quando praticada em ambiente de academia de ginástica, por exemplo, é a redução do IMC (Índice de Massa Corporal), além disso, ela abrange outras vantagens como, por exemplo, o aumento do valor que a pessoa confere a si mesma, progressão da habilidade que proporciona melhores resultados dos movimentos, aumento da resistência física e melhora dos sentidos. Praticando essa atividade o corpo está em completo movimento (Amaral, 2014).

Outro tipo de dança encontrada na literatura estudada, é a Dança sênior, esta que segundo Cassiano et al. (2009), é praticada por grupos que buscam a melhora da forma como se vem, tendo como consequência a melhora da autoestima. Ela foi criada na Alemanha, no ano de 1974, por Ilse Tutt. No Brasil ela foi introduzida por Christel Weber no ano de 1978. Tendo como característica uma atividade composta por diversas coreografias, padronizadas pela pessoa que é responsável pelo grupo.

Sendo um exercício físico voltado para pessoas idosas, tem diferentes movimentos rítmicos e simples, movimentos longos, ágeis, e mais lentos, coordenados e paralelos, e tem, normalmente, um mestre ou instrutor à frente do grupo. Conta também com uma sequência de vários ritmos, assim possibilita ao grupo várias coreografias e movimentos, tornando possível a adaptação da pessoa idosa aos grupos de dança sênior

com suas necessidades de ordem físicas, emocional e psicológica. Portanto, auxiliando o idoso na autoimagem que faz de si (Cassiano et al., 2009).

A Dança folclórica é um outro importante tipo de dança e comumente encontrada e praticada entre pessoas idosas. Ela é considerada uma expressão corporal, que transmite todo conjunto de características e conhecimentos de um grupo de pessoas, transmitindo de pai para filhos e netos, e que esboçam uma construção de que cada nação deve governar-se a si própria, livre de interferências externas.

Marcada pela harmonia, a dança folclórica aperfeiçoa momentos de diversão e encontro entre as pessoas, assim como também assinalam acontecimentos que apontam para períodos ou momentos marcantes para uma nação, a exemplo de manifestações artísticas enfatizando a obtenção de alimentos agrícolas, movimentos ritmados do corpo que expressão gratidão etc. (Ossona, 1988).

O Jazz é outro importante tipo de dança presente nos estudos acessados, e seu aparecimento aconteceu em 1902, no Sul dos Estados Unidos com o costume que a sociedade africana possuía de criar várias tendências, ficando evidente que as movimentações de baile junto à comunidade e de forma que seduzia os olhos pela beleza das expressões eram suas mais notáveis metas.

Os bailes eram organizados por pessoas do sexo feminino, negras, que estavam focadas na meta de persuadir as pessoas do sexo masculino, brancas no intuito de terem um relacionamento amoroso, mesmo que eles fossem comprometidos, visando engravidar e gerar filhos.

Nessa corrente de dança destacam-se o Hully - Gully, Swing, Twist, etc.. Além delas, destacava-se a dança com característica de espetáculo, por seu perfil de apresentações em shows e musicais realizados pelos negros, tendo como precursores Idany Hoem e Jeromy Robbins (Garcia; Haas, 2006).

Na literatura também aparece o Sapateado e esta dança origina-se da movimentação artística presente na Holanda, caracterizada pelo uso do corpo clog, que tinha por marca notória o ruído de calçado de sola de madeira que regia o compasso sonoro.

No século XIX nasceram duas maneiras de dançar no interior dessa modalidade. O soft-shoe, movimentos executados de forma mais tranquila e com calçados de fundo fofo. Anos depois, em 1925, os dois métodos juntos, colocaram nos calçados as conhecidas placas de ferro, com o objetivo de gerar um ruído mais perceptível ao tocar o chão. Em 1940 essa expressão foi criada uma forma incentivada no bailado puro e nos

movimentos atuais que balançam o corpo. Os sons que os dançarinos produzem com os sapatos em contato com o chão, recebeu visibilidade em todos os lugares, após ser bastante propagado pelos marcantes eventos da Broadway e pelos longas-metragens, atingindo nesse período grande inspiração no ritmo marcado pelas mudanças rápidas de notas musicais (Garcia; Haas, 2006).

Tem-se também a Dança de salão como um tipo de dança que aparece com frequência dos estudos analisados, dada a sua importante presença na vida dos brasileiros. Acredita-se que teve o seu início nos tempos dos bailes das residências dos soberanos, na era medieval. Naquele momento, foi uma forma de movimentar expressivamente o corpo de maneira respeitosa, estando presente em eventos e festas, sendo a essa maneira de dar voltas, os casais seguravam-se muito próximo durante a execução, ficando marcada como a forma mais comum desse gênero.

A literatura moderna, aponta o seu surgimento na Áustria entre os anos de 1970 e 1980, no período do século XIX, submetido as alemandas e landers, formas de festas exclusivamente alemã (Garcia; Hass, 2006)

Dentre os diferentes tipos de dança de salão, destaca-se a Valsa. Entre as mais conhecidas tem-se a Vienense e a francesa. Neste tipo de dança, os movimentos do corpo são executados com balanços na parte inferior do corpo no solo e os casais rodam guiados pelo compasso que possui dois lados.

Logo após essa forma de bailar respeitosamente, apareceram outras formas de movimentos de exibição mais convencionais ligada a esse tipo de dança que também é um gênero musical, em outros lugares, com marcas de cada local e com diversidade de perfis (Garcia; Haas, 2006).

Vale ressaltar que bailar dessa forma, adquiriu visibilidade e grande mérito no período entre os anos de 1940 e 1950, surgindo grandes eventos e apresentações de arte de manifestar os diversos afetos da alma através dos sons, a exemplo, enaltecendo o amor e a felicidade, como nos espetáculos da Broadway e nas obras cinematográficas.

Nos anos de 1960, com o aparecimento do Rock and Roll, essa modalidade de baile de apresentação declinou-se em seu prestígio, desencadeando assim a primeira forma de movimentos ritmados do corpo desenvolvido para uma plateia mais nova e na mudança da orientação da forma de ritmo musical. Categorizando-se, dessa forma, a Dança latina, esta surgida na América Latina no meio de outras notoriedades como os movimentos românticos realizados em par e caracterizado pelo abraço sem “sobras”, a forma de movimentos de conato de ventres e coxas, as de características de Cuba, de

origem africana, a dança de salão Cubana, o ritmo nacional da República Dominicana, o ritmo da tradição afro brasileira, a dança de origem no som Cubano, as danças a dois tempos, etc.

Logo, diante dos diferentes tipos e características de Danças aqui apresentadas, podemos destacar que, como atividade física, elas são atividades que podem se tornar-se exercícios aeróbicos de pequeno efeito, na maioria das vezes, sendo utilizada como uma alternativa para aumentar a aptidão física, por ser leve, divertida e oferecer benefícios físicos indispensáveis.

As pessoas se interessam por essa prática como alternativa que promova bem-estar, diversão e principalmente por orientação médica. Sendo uma excelente opção para indivíduos que se encontram na terceira idade, pois é uma atividade realizada em conjunto, ou seja, coletivamente, e que promove a aproximação e solidifica as amizades, ultrapassando as resistências do corpo, diminuindo assim as tristezas e dúvidas que envolvem essa comunidade durante o seu dia-dia. Com isso vimos que:

Uma das especificidades da dança está no fato de que movimentos transformados em gestos de dança adquirem características extraordinárias, pois os fatores espaciais, temporais, rítmicos e o próprio modo de movimentação do corpo tornam-se diferentes e particulares adquirindo valores em si mesmos, ou seja, movimentos comuns são transformados em dança. Outra especificidade é a sua forma simbólica livre que possui em transmitir ideias de emoção, consciência, sentimentos e expressar tensões físicas e espaciais (Dantas, 1999, p. 35).

Portanto, quando se dança, evidencia através de mobilidades rítmicas um estouro de sentimentos, como forma de consciência corporal tornando possível uma interferência e conduzindo para o aumento da expressão dos indivíduos, com isso permite entender os gestos como uma fala. Sendo assim, para as pessoas idosas não se percebe o interesse em ter um grande desenvolvimento artístico, e sim, a necessidade e vontade de praticar uma atividade que lhes traga prazer, que não seja movimentos complexos e ao mesmo tempo ofereça desafios.

### 3.3 DANÇA E QUALIDADE DE VIDA

O conceito de Qualidade de Vida (QV) tem trazido ao longo do tempo grandes questionamentos. Porém, no início da década 1990, houve concordância entre os autores sobre pontos de vista importantes da concepção (Seidl; Zannon, 2004).

A Organização Mundial de saúde, em 1993, definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Who, 1993, P.154).

Segundo Gracia Guillén (1998) apud Albuquerque (2008), a palavra “qualidade de vida” manifestou-se, inicialmente, quando houve o crescimento da indústria, provocando nas pessoas a necessidade de controlar a qualidade dos produtos produzidos, com o intuito de apresentar os efeitos que a obtenção dessas mercadorias causava nas vidas das pessoas.

A partir desse entendimento, economistas e sociólogos buscaram uma forma para pesquisar o nível de qualidade de vida “dos indivíduos”. No ano de 1960, houve a precisão de estimar a percepção que as pessoas tinham sobre a expressão “qualidade de vida”, esse entendimento abstrato, conceitua com mais precisão a experiência de cada ser humano, levando em consideração que cada uma dessas práticas tem um significado em suas vidas trazendo bem estar, felicidade como seus principais indicadores (Albuquerque, 2008).

Para Nahas (2010) Apud Szuster (2006, p.18):

Para conceituarmos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmos.

Os autores apresentam que o cada indivíduo terá a sua própria qualidade de vida, a sua forma como deseja viver, pois são diversos motivos envolvidos para conceituar a QV de cada pessoa. No momento atual em que vivemos, a grande preocupação das pessoas é viver bem, viver feliz e isso é muito subjetivo. Pois o que pode trazer satisfação, alegria, bem-estar para determinados indivíduos, pode não ser para outros. A inquietação com o bem-estar de cada indivíduo é algo novo. Sendo um dos temas mais importantes na atualidade.

A qualidade de vida não é um simples modismo, algo passageiro a preencher o tempo dos leitores para, em seguida, ser descartada. Muito pelo contrário, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade (Nobre, 1995, p.299).

No artigo dança circular e qualidade de vida de mulheres mastectomizadas: um estudo piloto (Frison; Shimo; Gabriel, 2014), os autores apresentam a qualidade de vida de mulheres mastectomizadas gerada através da prática de dança circular. Pelo motivo das mulheres que passam pelo doloroso processo do câncer de mama, sofrer muitos problemas como: baixa autoestima, o medo da morte, mesmo com tantos tratamentos e a medicina tão avançada. Torna-se inevitável dentre os anseios, ter que enfrentar tratamentos dolorosos como quimioterapia, radioterapia o pós-cirúrgico, mudanças físicas, psicológicas, emocionais, entre muitos outros problemas.

Nesse contexto a dança torna-se uma importante ferramenta para relação entre corpo e mente, para promover benefícios na socialização, distração, relaxamento do corpo desenvolvendo a sensualidade das mulheres que estão passando por essas circunstâncias, como também promove a capacidade do indivíduo conhecer o seu próprio corpo, melhora concentração, graça, manifestação dos sentimentos por meio da linguagem corporal (Almeida, 2005).

Leal e Hass (2006) expõem que a dança pode obter seis atribuições; auto expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação, cultural, abertura e fortalecimento da sociedade. Apresentando ainda que a dança tem fortes características que sociabilizam e motivam os seus praticantes, seja em par ou sozinho, seja idoso ou criança, seja homem ou mulher, ao dançar todos se sentem bem. Contribuindo de uma forma muito importante para a qualidade de vida, proporcionando a saúde em todas as formas, como a frequência cardíaca, e ainda estimula à circulação sanguínea, melhora a capacidade respiratória e favorece a queima de calorias.

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).

Conseguimos assim garantir que a dança pode ser um produtor favorável para uma maior aceitação das pessoas na contemporaneidade, de uma prática de atividades físicas passando de inativos a ativos, pois

dançar pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a minimizar o impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia. Você está em contato com outra pessoa. Quando você movimentar o corpo, naturalmente você muda o estado interno (Dantas, 1999, p. 65).

Relaciona-se com outras pessoas, expressa emoções, além de uma atividade muito prazerosa que oferece inúmeros benefícios a saúde, está se divertindo e cuidando da saúde (Garcia; Cestaro; Dias, 2009).

A dança contribui efetivamente para a qualidade de vida das pessoas, aumentando o bem-estar psicológico e influenciando no bem-estar físico. Essa prática vem sendo utilizada como ferramenta para que as pessoas consigam se sentir mais plenas de si, buscando uma vida saudável em meio às pressões, frustrações e obrigações que a sociedade as impõe diariamente.

A atitude de dançar traz incontáveis benefícios ao corpo, ajudando a adquirir motivação a exercer uma rotina com qualidade e conseqüentemente uma vida mais saudável. É uma excelente forma de interação com outras pessoas, trazendo novas descobertas agregando, um completo bem-estar físico e emocional aos praticantes, contribuindo dessa maneira para a melhoria da qualidade de suas vidas (Silva; Martins; Mendes, 2012).

#### 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, serão apresentados os resultados dos estudos selecionados na plataforma Scielo e diante da necessidade de uma melhor organização textual e para facilitar o acesso as informações dos referidos estudos, optou-se pelo uso de quadros informativos, conforme se apresentam abaixo.

Logo, diante dos quatro estudos selecionados e analisados, para cada um deles terá um quadro informativo seguido da análise e discussão dos seus respectivos dados.

**Quadro 1 – Artigo:** A Dança Sênior como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida (2020).

<b>Autores</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Aline Miotto Nadolnya; Mayara Triloa, Jéssica da Rosa Fernandes, Cecília Sommer Passos Pinheiroa, Solena Ziemer Kusmaa, Taiuani Marquine Raymundo	Analisar e identificar possíveis contribuições na qualidade de vida de idosos participantes de oficinas de Dança Sênior® aplicadas como recurso do terapeuta ocupacional	Um estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo, com abordagem qualitativa e quantitativa. Para a seleção da amostra, os idosos foram submetidos a um rastreamento cognitivo por	Após o término da oficina, melhora a qualidade de vida, com destaque para as médias individuais dos domínios aspectos físicos (pré-oficina: 69,4; pós-oficina: 83,3) e aspectos emocionais (pré-oficina: 74,1; pós-oficina: 96,3). Quando comparadas às médias do grupo como um todo, antes e após a oficina, foi possível notar que os domínios “capacidade funcional” ( $p=0,01$ ), “aspectos sociais” ( $p=0,04$ ) e “saúde mental” ( $p=0,02$ ) apresentaram melhora significativa. Portanto, o presente estudo apontou os benefícios de uma oficina de Dança Sênior® sendo utilizada como recurso do terapeuta

		<p>meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), e para a análise da qualidade de vida foi aplicada a avaliação Short Form Health Survey 36 (SF-36) antes e após a oficina. Para coleta de dados qualitativos, os idosos participaram de dois grupos focais, antes e após a oficina. Os dados foram analisados por estatística descritiva, Teste t e análise de conteúdo. A oficina foi desenvolvida ao longo de 12</p>	<p>ocupacional com idosos e os resultados obtidos possibilitam chegar à conclusão que a oficina de dança contribuiu para melhoria na qualidade de vida dos idosos que dela participaram.</p>
--	--	---	--

		encontros semanais, com duração de 90 minutos cada.	
--	--	---	--

No artigo publicado no ano de 2020 e intitulado “*A Dança Sênior como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida*” foram analisados um quantitativo de nove idosos, dentre eles 8 foram mulheres e 1 homem, com idades entre 60 e 79 anos. Entre as variáveis analisadas, destacamos que 55% das pessoas idosas eram casadas, 44,4% tinham ensino superior completo e 33,3% tinham renda de um a três salários mínimos, repetindo-se esse percentual para quem tinha renda de mais de cinco salários

Com relação às condições de saúde dos integrantes podemos dizer que 55,5% dos participantes apresentaram hipertensão arterial, 22,2% relataram ter doenças osteomusculares e 11,1% relataram ter diabetes mellitus.

A partir da análise desse estudo foi possível verificar as seguintes contribuições da dança na qualidade de vida dos integrantes: melhora da concentração, melhora da memória, maior motivação, melhoras na movimentação do corpo, socialização, humor, no equilíbrio, coordenação e agilidade, benefícios nos aspectos emocionais, equilíbrio e habilidades. Apresentando dessa forma grandes contribuições na qualidade de vida, sendo que, nenhum dos integrantes obteve ausência de benefícios, e ainda uma integrante citou a importância de o indivíduo praticar algum tipo de atividades física.

Logo, analisando os resultados apresentados no referido artigo podemos dizer, segundo Dantas (1999), que praticar a dança pode ser um ótimo caminho para a melhoria do humor, permite, portanto, o acesso a momentos de diversão, e com isso é possível minimizar os danos causados por algumas doenças da vida moderna, como por exemplo, a depressão. Uma vez que ao movimentar o corpo, o sujeito naturalmente muda o estado interno.

Ainda, Prado (2000) aponta em seus estudos que ao praticar a dança, a pessoa idosa pode trabalhar aspectos relacionados a atenção, a memória, a cognição, a linguagem, a forma como se expressar, permitindo uma maior socialização com outros

indivíduos, e assim proporcionando a si mesmo e ao outro melhoria na qualidade de sua de vida.

**Quadro 2 – Artigo:** Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança (2020)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Ana Sara Adriano Batista; Jaely Beatriz da Silva Maia; Clécio Gabriel de Souza; Caio de Almeida Lins, Marcelo Cardoso deSouza	Avaliar os sintomas de depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com FM que praticam dança comparadas àquelas que não praticam.	Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, em que foram avaliadas 40 mulheres com fibromialgia, sendo 20 praticantes de dança (grupo dança - GD) e 20 que não realizavam essaprática (grupo não dança - GND). Todas as mulheres responderam ao Beck Depression Inventory, à	A média dos escores de depressão foi considerada leve para o grupo dança e moderada para o grupo não dança. A ansiedade foi considerada moderada no grupo dança e grave para o grupo não dança. No que diz respeito à cinesiofobia ambos os grupos apresentaram grau moderado, apesar de apresentar diferenças nos seus escores. O grupo dança obteve resultados menores do que o grupo não dança para todas as variáveis independentes desse estudo, de forma significativa

		Beck Anxiety Scale e à Tampa Kinesiophobia Scale.	
--	--	---	--

No presente estudo publicado no ano de 2020, “Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança” foram avaliadas um quantitativo de 40 mulheres que tinham fibromialgia (FM). Visto que 20 foram selecionadas para participar do grupo de dança do projeto de extensão que tinha como título “dançafibro”, tendo uma média de idade de 50 anos. As outras 20 mulheres não participaram do grupo de dança e tinham uma média de 51 anos. As participantes do grupo de dança realizam aulas de zumba duas vezes na semana que duravam uma hora. As outras 20 mulheres que não dançaram não podiam ter realizado exercício físico durante os últimos três meses.

Com base na análise desse estudo possibilitou apresentar os seguintes resultados: A média do quantitativo da depressão foi de 17,22 no grupo de dança, sendo esta considerada leve. Já no grupo das mulheres que não dançaram obteve-se 26,4 sendo considerada moderada. Quanto a ansiedade, o grupo de dança tiveram uma média de 24,3 sendo moderada, já no grupo que não dançou alcançou o valor de 37, sendo esta considerada grave. Sobre a cinesiofobia, a média do quantitativo foram 40,8 para as mulheres que dançaram e 47,7 no grupo que não dançaram sendo nos dois grupos considerados graus moderados. Tendo diferentes resultados entre os dois grupos. Sendo que os sintomas da depressão, ansiedade e cinesiofobia diminuíram no grupo praticante de dança.

A dança do tipo zumba sendo considerada como um exercício físico aeróbio, que tem atributos de intensidade, frequência e movimentos com repetições, traz grandes melhorias em indivíduos com sintomas de depressão entre outros distúrbios. Com isso, a dança nesse estudo proporcionou grandes benefícios na qualidade de vida das mulheres com FM, mostrando que através desse exercício aeróbio pode reduzir os sintomas da depressão, melhorar a capacidade física, e proporcionar efeito calmante.

Conforme Cunha (2013), uma das formas de tratamento não medicamentosa para pacientes portadores de FM é o exercício aeróbio de baixa intensidade. Quem tem

grande destaque por amenizar as dores, oferecer benefícios ao sono, melhora do humor, cognição e promover bem-estar, promovendo uma melhor qualidade de vida. Carvalho (2014) ressalta que o exercício físico apresenta um efeito analgésico, funciona como antidepressivo e gera bem-estar. Tornando-se um elo entre disposição, energia para o corpo e saúde mental.

Portanto o estudo concluiu que a pontuação de depressão, cinesiofobia e ansiedade, foi menor, no grupo que praticou a dança, parecendo que a dança tem ação positiva em mulheres com essas doenças. Sendo uma importante ferramenta para a qualidade de vida dessas mulheres.

**Quadro 3 – Artigo:** Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos (2018)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Reisa Cristiane de Paula Venancio; Elisangela Gisele do Carmo; Luana Vanessa de Paula, Gisele Maria Schwartza; José Luiz Riani Costa	Este estudo buscou identificar e analisar os efeitos decorrentes da prática de Dança Sênior em pessoas adultas e idosas.	O método utilizado foi o de Revisão Sistemática. A coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto e outubro de 2016, e os estudos foram selecionados sem recorte de tempo. As bases de dados foram: Scielo, Lilacs, Bireme,	Quanto aos efeitos positivos da prática da Dança Sênior □, em apenas dois dos estudos, não houve alterações significativas. Percebe-se, com base nesta revisão, que as pesquisas envolvendo a Dança Sênior reiteram seu valor associado a diferentes variáveis. Ainda que já sejam encontrados estudos ratificando o impacto positivo da Dança Sênior, sugerem-se novos estudos focalizando a metodologia para o ensino da Dança Sênior e a investigação dos aspectos subjetivos e afetivo-emocionais, permitindo ampliar as reflexões na área da saúde e suas aplicações para diferentes contextos e populações.

		<p>Pubmed e Scholar Google. Os descritores foram: Dança, Dancing, Baile; Terapia através da Dança, Dance Therapy, Terapia através de la Danza, combinados com os termos Dança Sênior, Senior Dance, Dance Superior. Foram selecionados 12 estudos.</p>	
--	--	--	--

Nesse estudo publicado no ano de 2018, intitulados “efeitos da prática de dança sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos” foram estudados o total de 350 integrantes, sendo que 92% eram mulheres e 8% homens. A média de idade dos integrantes varia de 55 anos a 81 ano. Sendo predominante idosas com a idade entre 60 a 69 anos.

A partir dessa revisão sistemática de 12 estudos, possibilitou identificar os seguintes efeitos apontando diversas contribuições da dança sênior, sobre diferentes aspectos, principalmente no que diz respeito a condições físicas e funcionais. Destacando grandes aspectos relevantes da dança, para os grupos de idosos e adultos como, o ato de expressar as emoções, sentimentos, socialização. Sendo importante

salientar que a terceira idade vem acompanhada de alterações emocionais e mudanças nas relações pessoais, por já estarem afastado do mercado de trabalho, da diminuição da força, por estarem mais idosos, assim como o aumento dos problemas relacionado à saúde, e muitos outros (Pinto et al., 2008).

Levar em conta que esses indivíduos não envelhecem todos de maneira igualitária, exige uma dedicação maior, para que haja mais valorização e reintegração desse grupo. Através da dança sênior o estudo em destaque mostra que são inúmeros os benefícios que essa prática oferece na vida das pessoas, em geral, como também na vida dos idosos, como o aumento da massa muscular de mulheres com osteoporose, melhoras no desenvolvimento cognitivo, oferecendo melhoria no equilíbrio de idosos, melhora do humor, comunicação, atenção, da memória, diminuição das dores equilíbrio, diálogo, bem-estar físico e psicológico, alívio das dores, coordenação, cognição, capacidade física.

Dessa forma, a dança vem promovendo uma melhora estatística significativa na qualidade de vida das pessoas, principalmente do público idoso. Com relação aos efeitos promovidos através da dança o autor pontua também que através dessa prática o sujeito,

Trabalha a memória, atenção, raciocínio, imaginação criatividade, além de inúmeros benefícios para a saúde. Dentre os principais benefícios trazidos pela dança estão: benefícios cardiovasculares; melhoria da expressão corporal; desinibição; autoconhecimento; melhoria na auto - estima; estimulação da circulação sanguínea; melhoria da comunicação; melhoria da capacidade respiratória; proporciona noção espacial, consciência corporal, alegria; melhoria das relações interpessoais; desenvolve o raciocínio abstrato; auxilia na compreensão de culturas; reduz a ansiedade e o estresse, liberando tensões; reduz o sedentarismo; engloba conceitos e procedimentos como área de conhecimento e pesquisa; auxilia na saúde mental; aumenta o ciclo de relacionamento; melhoria nos campos social, emocional e cognitivo; estimula a espontaneidade e criatividade (Barancelli; Pawlowytsch, 2016 apud Garcia et.al, 2009, p.3)

A alternativa de viver uma vida ativa, cheia de momentos diferentes e alegres, convívio social, promove diversas contribuições não somente para a vida dos idosos, más para todas as pessoas que praticam a dança.

**Quadro 4 – Artigo:** Memórias e significados de dançar por muitos anos: o que nos dizem idosos que dançaram ao longo da vida (2018)

Autores	Objetivos	Metodologia	Resultados
Rute Estanislava Tolocka*, Lia Carla Gordon Leme*, Valquiria Maria Tolocka Gomes da Silva**	o. O objetivo deste estudo foi identificar memórias e significados que a prática da dança ao longo da vida trouxe a seus praticantes. Entrevistamos idosos que dançam em média há 57 anos.	s. Para construir as memórias utilizamos a técnica da História Oral e para extrair significados de dançar utilizamos os pressupostos da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano. Os temas que emergiram das entrevistas foram: dança como hábito de vida; caminhos percorridos para aprender a dançar; motivos relacionados à prática da dança e significados de dançar. Eles começaram a dançar pela influência de familiares e amigos,	Dançando modificaram e foram modificados pelos diferentes ambientes. Dançar constituiu-se em possibilidade de resiliência, que alimenta a própria possibilidade de dançar e acrescenta vontade de viver.

		continuam a dançar e preferem evocar apenas boas lembranças	
--	--	---	--

No trabalho que tem por título “Memórias e significados de dançar por muitos anos: o que nos dizem idosos que dançaram ao longo da vida” publicado no ano de 2018, foram analisados o total de 25 idosos, sendo 17 mulheres e oito homens. Sendo estes selecionados por terem muitos anos de prática dessa atividade física, em média de 39 a 75 anos e sem nenhuma interrupção.

Com base na análise de dados obtidos, a dança para os grupos em estudo é uma atividade indispensável para viver, pois com ela oportuniza momentos de lazer, diversão, viajar, praticar uma atividade física, sensação de alegria, felicidade e qualidade de vida. Tendo um sentido muito forte, trazendo novos significados a vida, levando-os a querer dançar cada vez mais. Oferecendo formas de conviver socialmente e bem-estar psicológico. Sendo, portanto, a dança uma atividade extremamente prazerosa e capaz de proporcionar um condicionamento físico muito bom para esse grupo.

Segundo Hass e Leal (2006) apud Silva (2008, p.8) “A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todos se sentem bem”. Os idosos tiveram memórias positivas de uma vida inteira de prática da dança vivenciando momentos de socialização e obtendo-se muito desenvolvimento, obtendo-se diferentes relações e interação entre as pessoas, dando-lhes a possibilidade de expressar suas limitações. Tendo a dança grande relevância na vida dos idosos.

Para Hass e Leal (2006) apud Silva (2008, p. 8) “A dança é importante, pois proporciona-nos bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”

Podemos dizer que ao praticar essa atividade, gera interação entre diferentes indivíduos, promovendo relações, trazendo consigo grandes melhorias em todos os aspectos relacionados a saúde física e mental. Quando as pessoas dançam esquecem de todas as outras coisas ao seu redor, seja problemas ou preocupações, ao dançar

todos se soltam, esquecem suas limitações, pois a o ato de dançar é ser feliz, é expressar emoções através dos movimentos.

**Quadro 5 – Artigo:** O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa (2021)

<b>Autores</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Kelly Maciel Silva1 Rosane Gonçalves Nitschke2 Michelle Kuntz Durand3 Ivonete Teresinha Schülter Buss Heidemann2 Adriana Dutra Tholl4 Aline Megumi Arakawa Belaunde	:compreender o significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa em seu cotidiano.	estudo interpretativo, de natureza qualitativa, fundamentado na Sociologia Compreensiva e do Quotidiano de Michel Maffesoli. Os dados foram coletados por meio de entrevista e observação participante, com 17 idosas praticantes de dança circular em Rodas nas Unidades Primárias de Saúde do Sul Brasil. Os dados foram analisados por	Os participantes apontam que a dança circular, no imaginário da pessoa idosa, apresenta-se inclusiva e acolhedora, favorecendo a sensação de pertencimento e união entre todos, sem perder a sua individualidade e a do outro que compartilha. Para participar da dança é necessário estar centrada em si, no momento vivido, buscando não dispersar do momento vívido. Considerações finais: a dança circular como expressão da vida cotidiana é um espaço de trocas, de presença, do lúdico, do viver coletivo ligado por laços emocionais e pelo afeto que fortalece os laços e ressignifica positivamente o viver

		meio dos preceitos de análise Shatzman e Strauss, fazendo emergir duas categorias temáticas: Atribuindo significado à dança circular e sentindo por meio da dança circular.	
--	--	---	--

No presente artigo publicado no ano de 2021 tendo como título “O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa” foram analisados o quantitativo de 17 pessoas idosas, dentre elas 16 mulheres e um homem, com idade entre 64 a 82 anos, tendo uma média de faixa etária de 65 anos de idade. Entre as variáveis analisadas, destacamos que 13 participantes eram casadas e quatro, viúvas, sendo que todas tinham filhos, com o número entre 02 e 14, com uma média de 4,6 filhos. Entre as pessoas pesquisadas, nove tinham ensino fundamental incompleto; três, o ensino fundamental completo; três, o ensino médio; e duas, o ensino superior.

Considerando a relação escolaridade e ocupação profissional, oito eram donas de casa, oito estavam aposentadas, e uma era artesã.

A partir da análise desse estudo foi possível verificar compreender que a partir da dança circular, as pessoas exercitam a atenção, a memória, a cognição, a expressão, além de promover socialização e diminuição do isolamento social e comunitário, tendo grandes importância por promover melhora na qualidade de vida, proporcionando inclusão, sensação de acolhimento e ligação entre as duplas, sentimento de pertencer a um determinado grupo, e respeito as limitações de cada indivíduo.

Indo de encontro aos resultados obtidos, no momento da atividade se trabalha a estabilidade entre as pessoas em grupo, com a experiência de enraizamento com o intuito de promover a união, onde os integrantes do grupo compreendem que não estão sozinhos, pelo contrário, se sentem mais seguros e reconhecem a igualdade no centro da roda, visualizando a presença singular e insubstituível de cada componente ali presente (Leonardi, 2007; Costa, 2002)

Através da dança circular os sentimentos de união promoveram alegria, paz, prazer, bem-estar, esperança projetando novos significados na vida do idosos. Com isso tornando-se mais fortes contra as dificuldades do dia-dia sendo seres mais saudáveis e vivendo melhor.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa identificou que há uma relação entre a dança e a qualidade de vida das pessoas, sendo a dança uma ferramenta importante que faz as pessoas sentirem-se bem, consigo mesmo e com o próximo, proporcionando saúde, sendo muito eficaz para os indivíduos lidarem com as dificuldades e frustrações do nosso cotidiano, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Na busca incessante por publicações na área pesquisada, encontrei mais estudos voltados para grupos de mulheres e idosos, o que permitiu refletirmos sobre ser esta uma temática ainda pouco explorada por diferentes grupos na sociedade, apontando a necessidade de novas pesquisas que contribuam para o conhecimento científico, oferecendo novas estratégias para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Sendo assim, pensando no texto atual, pós pandêmico, em que o estado físico e emocional que a nova geração se encontra, onde estão cada vez mais ansiosos, agitados, vidrados em um mundo virtual, uma prática tão prazerosa como a dança, certamente seria um grande diferencial para mudar essa realidade.

Há uma grande necessidade de ampliar essa prática nas escolas, por exemplo, pois há pouco investimento para com esse conteúdo tão rico da educação física, por parte do público jovens, que acabam optando por outras formas de atividades físicas, como as esportivas, sendo que a dança pode ser praticada em qualquer lugar e não exige grandes custos.

Portant, se faz necessário que a dança ganhe cada vez mais notoriedade e inclusão em nosso cotidiano e que o completo bem estar físico e mental seja uma realidade não somente para os grupos de mulheres e idosos, mas para todos os grupos de pessoas, pois as contribuições que a dança promove nos problemas psicológicos, e o sentimento de pertencimento, entre muitos outros aspectos, são notórios a fim de garantir uma vida com mais qualidade para as pessoas.

Desse modo, pode-se concluir que a dança para os grupos em estudo promoveu grandes contribuições. Sendo uma atividade física extremamente prazerosa, que se caracteriza por promover bem-estar físico, social e psicológico. Promovendo ainda, integração social, condicionamento físico, diversão, lazer, alegria, trazendo novos significados para a vida. Como sugestão, apontamos a importância que sejam criadas novas políticas públicas voltadas para o incentivo da cultura e da arte, e que a dança faça parte desse contexto para esse e outros diferentes públicos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L.H.H. **Danças circulares sagradas: imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade segundo uma abordagem Junguiana**. 2005. 311p. Tese (Doutorado em Ciências Médicas). – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.>Acesso em: 25/06/2023

ALBUQUERQUE, S.M.L. **Envelhecimento ativo: desafio do século**, p.26-33, Andreoli, 2008. >Acesso em: 25/06/2023

AMARAL, P.C. et al. **Efeitos funcionais da prática de dança em idosos**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício v.13 n.1 Jan./Fev.2014. Disponível em:< <https://pt.slideshare.net/profpauloamaral/artigo-6-fisiologia-do-exercicio-v13n1-paulo-costaamaral>>. Acesso em: 20/10/2023

ANAHP, **depressão cresce no mundo segundo OMS, Brasil tem maior prevalência da América Latina**, 2017. Disponível em: <https://www.anahp.com.br/noticias/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina/#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20afeta%20322%20milh%C3%B5es,%C3%A9%20de%204%2C4%2>. >Acesso em: 20/10/2023

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. São Paulo, SP: Atlas, 2010.>Acesso: em 25/06/2023

ANDREOLI, Giuliano Souza. **Representações de masculinidades na dança contemporânea**. 2010. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. >. Acesso em: 20/10/2023

ARAGONI, Jaqueline et al. **Independência funcional e estágios de mudança de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência**-DOI: 10.3895/S2175-08582013000200004. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, v. 5, n. 2, 2013. > Acesso em: 07/09/23

BATISTA, Ana Sara Adriano et al. **Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança**. BrJP [on-line]. 2020, v. 4 [Acessado 10 de Agosto 2023], pp. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200184>>. Edição publicada em 08 de janeiro de 2021. ISSN 2595-3192. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200184>.>Acesso em: 20/07/23

BARANCELLI, Lyégie Lys Rodrigues; PAWLOWYTSCH, Pollyana Weber da Maia. **Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial**. Repertório, Salvador, nº 26, p.273-282, 2016.1> Acesso em 25/09/23

CAMARGO. **A dança tem história e permanece construindo sua historicidade.** Resv.Cient/ FAP, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan/ junh. 2011. Acesso Em: 15/07/2023

CUNHA, I. M. G. da. (2013). **Benefícios do exercício aeróbico em indivíduos portadores de fibromialgia: uma revisão sistemática.** RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 7(38). Recuperado de <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/486> Acesso em: 30/04/2023.

CARVALHO, Priscila Miranda. **A atividade física na melhora da qualidade de vida em pacientes portadores de fibromialgia.** 2014. Disponível Em: <->. Acesso Em: 15/07/23

CASSIANO, J., G. et al. **Dança sênior: um recurso na intervenção terapêuticoocupacional junto a idosos hígidos.** RBCEH, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 204-212, Mai./Ago. 2009. Disponível em:< [http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Cassiano\\_danca.pdf](http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Cassiano_danca.pdf) Acesso em: 07/09/23

COSTA, A.L.B. et al. **Danças circulares: uma agrada proposta de educação e cura.** 2 ed. São Paulo: TRIOM, 2002.<Acesso em 21/07/23

DANTAS, M., F. **Dança: o enigma do movimento.** Porto Alegre: Universidade/UFRS,1999.

ELLMERICH, L. História da dança .3.ed. São Paulo: Ricordi, 1964.

FARO, A. J. **Pequena História da dança.** 6. ed. Rio de Janeiro: Jorge zahar, 2004. FARO, A. J. **Pequena História da dança.** 2.ed. Rio de Janeiro: Jorge zahar, 1986.

Frison, Fernanda Sucasas, Shimo, Antonieta Keiko Kakuda e Gabriel, Mairany. **Dança circular e qualidade de vida em mulheres mastectomizadas: um estudo piloto.** Saúde em Debate [online]. 2014, v. 38, n. 101 [Acessado 25 Novembro 2023], pp. 277-284. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140025>>. ISSN 0103-1104. <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140025>.> Acesso em: 21/07/23

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio. **A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos.**2009 \*Discentes da Faculdade de Educação Física da Universidade de Santo Amaro. Disponível em:<http://WWW.efdesportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>> . Acesso em: 06/11/2023

GARCIA, Janaina Leandra; GLITZ, Natalia Biavaschi. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos.** Buenos Aires, nº139, dezembro.2009.

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** São Paulo. Nova Fronteira, 1980. 20/07/23 GIL,

A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, T. dança-Mundo: uma composição de corpos, Histórias e Processos Educacionais. **Caderno pedagógico**. Lajeado , 2011. Disponível em: <http://www.univates.com.br/revistas/index.php/cadped/article/view/825/814> Acesso em: 10/09/23

GOBBO, D; CARVALHO, D. **A Dança de salão como qualidade de vida para a Terceira Idade**. *Revista Eletrônica de Educação Física*, ano 2005. Disponível em [www.uniandrade.edu.br/links/menu3/publicacoes/educacao\\_fisica/revista2005II/artigos/diego/resumo](http://www.uniandrade.edu.br/links/menu3/publicacoes/educacao_fisica/revista2005II/artigos/diego/resumo). Acesso em 15 de novembro de 2021.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.>Acesso em: 02/07/23

JUSTINO, E. S. S; ROCHA, E. S; SILVA, I. D; SOUZA, D. C. **Os benefícios da dança na qualidade de vida em idosos**. **CIEH**, Unifácisa, Paraíba, 2019. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cih/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA4\\_ID3\\_495\\_10062019174247.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cih/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID3_495_10062019174247.pdf)> Acesso em: 07/09/23

LACINCE, N; NÓBREGA, T. P. **Corpo, dança e criação**: conceito em movimento. 2010> Acesso em: 06/06/23

LEONARDI, J. O caminho noético: **o canto e as danças circulares como veículos da saúde existencial no cuidar**. 2007. 140p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica). - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2007.

LEAL, I. F.; HAAS, A. N. **O significado da dança na terceira idade**. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 64-71 Jan./Jun., 2006. Disponível em:< <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/56/49>> Acesso em: 30/09/23

Lima, T.C.S de; Mito, R.C.T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico**: a pesquisa bibliográfica. *Katál*, Florianópolis, v.10, spe, 2007.

MARQUES, I. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

MIOTTO, N. A.; TRILO, M.; FERNANDES, J. da R.; PINHEIRO, C. S. P.; KUSMA, S.Z.; RAYMUNDO, T. M. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S. I.], v. 28, n. 2, p. 554–574, 2020. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAO1792. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/2326>. >Acesso em: 24/09/23.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde 14ª ed. São Paulo: Hucitec; 2014.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, São Paulo, n. 4, v. 64, p 299, 06 mar. 1995.

OSSONA, P. **A educação pela dança**. São Paulo. 4ª ed. Vol. 33. Editora Summus, 1988.

PINTO, Marcus Vinícius de Mello et al. **Análise dos benefícios da dança para a terceira idade**. Efdeportes, Buenos Aires, v. 13, n. 124, p.01-02, jul. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/analise--dos-beneficios-da-danca-para-a-terceira-idade.htm>>. Acesso em 10/11/23

PORTINRI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Novas Fronteiras, 1989.

PRADO, T. P. et al. **A terceira idade da dança**. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000. Universidade Federal de Santa Maria, 2000.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2007.

SEIDL, E.M.F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade **de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.20, n.2, p.580-588, mar./ abr. 2004.

Silva, Kelly Maciel et al. **O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]. 2021, v. 24, n. 3 [Acessado 25 Novembro 2023], e210076. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210076>>. Epub 01 Out 2021. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210076>. .>Acesso em: 02/07/23

SILVA, Fabio Junio Santos; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia Rodrigues dos Santos. **Benefícios da Dança na Terceira Idade**. 2012. Artigo apresenado no IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG. Disponível em:< [http://fug.edu.br/2010/pdf/tcc/BENEFICIOSDADANÇANATERCEIRA .pdf](http://fug.edu.br/2010/pdf/tcc/BENEFICIOSDADANÇANATERCEIRA.pdf)> Acesso em: 07/11/2023

SILVA, Nádia Maria. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas as terceira idade**. Itapetininga, SP. 2008.

SOEIRO. L.F. **A dança como instrumento de qualidade de vida**. 2018. 23 p. Trabalho de conclusão de curso ( graduação de licenciatura em educação física da Universidade Federal do Para. Castanhal PA, 2018. Disponível em: <[https://bdm.ufba.br:844/jspui/bitstream/prefix/2079/1/TCC\\_DancallInstrumntoQualidade .pdf](https://bdm.ufba.br:844/jspui/bitstream/prefix/2079/1/TCC_DancallInstrumntoQualidade.pdf)> Acesso em:07/09/23

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: <[www.lume.ufrgs.br/distraem/handle](http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle)> Acesso em: 02 de novembro de 2014

TADRA, Débora Siqueira Arzua et al. **Metodologia do ensino de artes**: linguagem da dança. Curitiba: ibepex, 2009.

TAVARES, I.M. **Educação, corpo e arte**, Curitiba: IESDE, 2005.

Tolocka, Rute Estanislava, Leme, Lia Carla Gordon e Silva, Valquiria Maria Tolocka Gomes da. Memórias e significados de dançar por muitos anos: o que nos dizem idosos que dançaram ao longo da vida. **Movimento** [online]. 2018, v. 24, n. 4 [Acessado 25 Novembro 2023], pp. 1281-1294. Disponível em: <<https://doi.org/10.22456/1982-8918.74922>>. Epub 17 Jun 2022. ISSN 1982-8918. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.74922>.

VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula et al. **Efeitos da prática de Dança Sênior|@nos aspectos funcionais de adultos e idosos**. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional [online]. 2018, v. 26, n. 03 [Acessado 26 Novembro 2023], pp. 668-679. Disponível em: <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR11111>>. Epub Jul-Sep 2018. ISSN 2526-8910. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR11111>.

Witter, C., Buriti, M. A., Silva, G. B., Nogueira, R. S., & Gama, E. F. (2013). Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 16(1), 91-199.