



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS DE SOUZA GOMES

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM
ESTUDO DE REVISÃO**

**Juazeiro do Norte - CE
2019**

LUCAS DE SOUZA GOMES

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM
ESTUDO DE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

**Juazeiro do Norte - CE
2019**

LUCAS DE SOUZA GOMES

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM
ESTUDO DE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o Me. Renan Costa Vanali
Orientador (a)

Prof^a Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinador (a)

Prof^a Me. Lara Belmudes Bottcher
Examinador (a)

**Juazeiro do Norte - CE
2019**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a meus pais e a mais sete pessoas: minha avó Dona Nega, à Vânia (Girvania), Khris e Gregue (Cristiane e Amélia) por me proporcionarem coragem, força para seguir, e muitas risadas durante esses quatro anos e meio de faculdade; à Jéssica Leide por ser a pessoal mais gentil e a melhor coordenadora; ao Professor e Mestre Renan Costa Vanali por ter aceitado a orientação deste trabalho. A todos e a cada um que de alguma forma contribuiu com minha formação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem Ele nada é possível e nenhum objetivo é alcançado; seguido de toda minha família que me apoiou independente das minhas decisões e estiveram sempre ao meu lado me ajudando e me dando puxões de orelha.

Agradeço imensamente, de coração, ao Professor, Mestre e Orientador, Renan Costa Vanali que acreditou em mim na entrega do TCC II, onde eu já me sentia desiludido e sem esperanças de conclusão. Você foi a minha luz no fim do túnel.

Agradeço a amizade de Vânia, Khris, Amélia e Clebson que nesses quatro anos de Faculdade foram a minha eterna e melhor equipe, meus portos seguros e meus apoios nos meus momentos de fraqueza, tristeza e alegria, sempre serei grato a vocês. Foram meus anjos fora de casa.

Meu reconhecimento às pessoas que não poderiam faltar de forma nenhuma que é a minha equipe de trabalho: Jéssica Leide, Edna Guedes, João Vitor, Leandro que estiveram presentes na minha conquista e exclusivamente a Lumenna que além de estar presente me ajudou muito nesses últimos meses me salvando de vários perrengues que vou te contar. Sou muito grato a todos vocês!

Agradeço à Michele Veruska por ser uma parceira sem igual na minha vida e que mesmo afastados pelas correrias, a amizade permanece firme e forte; a Deuzimar Paulo que mesmo longe sempre foi um amigo Luz em minha vida.

E não poderia faltar, é claro, agradecer exclusivamente a Alexandrino Carvalho e Thomas Brandão por me proporcionarem alegria, boas conversas e as melhores risadas.

E a você caro leitor, que disponibilizou de seu tempo para aprender mais sobre as Contribuições da Dança na Qualidade de vida de idosos.

CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO.

¹Lucas de Souza GOMES;
²Renan Costa VANALI;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A dança se faz necessária para proporcionar o bem-estar social, psicológico e físico ao idoso, tornando – se um benefício para a saúde além de trazer a satisfação pessoal. Dançar fortalece a socialização e a motivação, sem contar que aumenta a autoestima individual e coletiva do mais novo ao mais velho, sendo um instrumento utilizado como estratégia para avaliar os movimentos corporais, seus benefícios, que são revelados através da junção corpo e movimento; favorecendo a melhor qualidade de vida no envelhecimento. Proporcionar ao idoso desfrutar dos seus limites, extravasar suas emoções, visar os sentimentos e melhorar a autoestima e qualidade de vida são fatores que a dança pode acarretar. O termo qualidade contempla diversos significados onde suas experiências, conhecimentos e valores abrangem uma construção social de diversas culturas de diferentes épocas. A qualidade de vida baseia-se em fatores diversificados que influenciam o estado físico, mental, social econômico e ambiental, onde bem-estar vem sendo a maior preocupação da sociedade contemporânea, sendo um objetivo pessoal manter a qualidade de vida adequada. Estudos relatam que um envelhecimento de sucesso necessita de três componentes fundamentais: alta capacidade física e mental, ter um engajamento social ativo e por último, a menor probabilidade de doenças. Obtendo alcance desses fatores pode-se dizer que houve o envelhecimento com uma boa qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo comprovar que a dança é um instrumento importante para se trabalhar na qualidade de vida de idosos, sendo realizado um Estudo de Revisão Bibliográfica do tipo Narrativa, onde foram encontrados o total de 29.900 artigos relacionados às palavras chaves e selecionados 57 artigos para o estudo em questão. Os critérios de inclusão abrangeram artigos a partir do ano de 2009 até o atual ano de 2019. Relacionados ao estudo, foram aproveitados o total de 12 dos 57 selecionados. A análise realizada na íntegra pode proporcionar um resultado satisfatório perante a pesquisa, pois, os 12 artigos estudados comprovam que a dança é importante para um envelhecimento saudável, e ressalta a importância de se continuar produzindo mais trabalhos a respeito do tema proposto. Este estudo se torna de extrema importância na ampliação dos conhecimentos acadêmicos voltadas à saúde, onde se pode concluir também que há a necessidade de se trabalhar mais a fundo o tema da dança entre outras atividades físicas para o público da terceira idade, tendo em vista o objetivo de mostrar e capacitar excelente profissionais da área da saúde para que tenham o desejo de criar e ampliar projetos na busca da melhoria na qualidade de vida e aumentar a estimativa de uma vida saudável na terceira idade.

Palavras-chave: Dança; Qualidade de vida; Idoso.

ABSTRACT

Dance is necessary to provide social, psychological and physical well-being to the elderly, making it a health benefit besides bringing personal satisfaction. Dancing strengthens socialization and motivation without counting that individual and collective self-esteem increases from the younger to the older, being an instrument used as a strategy to assess the body movements their benefits that are revealed through the body and movement junction favoring the best quality of life in aging. Providing the elderly enjoy their limits, extravasate their emotions, target feelings and improve self-esteem and quality of life are factors that dance can entail. The term quality encompasses several meanings where its experiences, knowledge and values encompasses a social construction of diverse cultures from different eras. Quality of life is based on diversified factors that influence physical, mental, social and environmental conditions, where well-being has been the main concern of contemporary society, and a personal objective is to maintain the adequate quality of life. Studies report that a successful aging requires three fundamental components: high physical and mental capacity, active social engagement and lastly the lowest probability of illness. Getting reach of these factors can be said that there was aging with a good quality of life. The present study aims to prove that dance is an important tool to work on the quality of life of the elderly, and a study of Narrative Bibliographic Review was carried out, where a total of 29,900 articles were found related to the key words and selected 57 articles for the study in question. The inclusion criteria included articles from 2009 to the present year of 2019 related to the study, a total of 12 of the 57 selected were used. The analysis performed in the integrated can provide a satisfactory result to research, since the 12 articles studied prove that dance is important for a healthy aging, and stresses the importance of continuing to produce more work on the proposed theme. This study becomes of extreme importance the improvement of the academic knowledge focused on health, where one can also conclude that there is a need to work more deeply on the subject of dance among other physical activities for the public of the third age, in view of the aim to show and train excellent health professionals who have the desire to create and expand projects in the quest for improvement in quality of life and increase the estimation of a healthy life in the third age.

Key-Words: Dance; Quality of life; Old man.

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida nada mais é que uma percepção do bem-estar que é resultante de parâmetros socioambientais e individuais que podem ser modificáveis ou não, capazes de caracterizar as condições de vida do ser humano (NAHAS, 2006).

Bandeira (2005) afirmava que atualmente o que realmente importa para se ter uma qualidade de vida é o valor social que o indivíduo carrega consigo, a beleza física que o mesmo consegue exaltar dentro da sociedade atual, podendo-se dizer que a qualidade de vida é o que realmente as pessoas necessitam ter.

Pode - se dizer também que a qualidade de vida é baseada em diversos fatores que influenciam o estado físico, mental, social, econômico e o ambiental, sendo uma preocupação da sociedade contemporânea sobre o bem-estar, existindo um interesse pessoal em manter a qualidade de vida adequada. Hermann (2016) apud Albuquerque e Matos (2006).

Para Ribeiro (2005) a busca pela qualidade de vida na atualidade torna-se o tema popular, por estar sendo usado por pessoas de diferentes portes e dos mais diversos níveis sociais. Sua utilização faz com que se esteja sujeita a várias interpretações desde especialistas, leigos e gente mais e menos entendida sobre o assunto.

Nahas (2006) aponta que para analisar a qualidade de vida se faz necessário levar em consideração que todas as pessoas são diferentes e que as mudanças que ocorrem em suas vidas são únicas e são muitos os fatores que determinam essa qualidade. Leite et al., (2012), afirma que o termo qualidade de vida recebe diversos significados, contemplando as experiências, os conhecimentos e valores das pessoas e populações das diferentes épocas, oriunda de uma construção social distinta da intervenção de diversas culturas.

Em relação ao envelhecimento, Araújo (2011) destaca que um envelhecimento de sucesso é composto de três componentes fundamentais: alta capacidade física e mental, ter um engajamento social ativo e por último a menor probabilidade de doenças. Tendo em vista o alcance desses fatores pode-se dizer que se chegou a um envelhecimento com boa qualidade de vida.

Daí, associando à qualidade de vida e envelhecimento, junto a práticas de dança, Andrade (2015) afirma que a dança tem sido uma importante estratégia utilizada para avaliar o corpo e seus movimentos; onde os benefícios são apresentados a partir do momento em que o sujeito tem que se organizar para realizar a movimentação corporal, tendo noção do espaço e trabalhando a cinestesia do campo visual e sua continuidade ao longo da vida pode favorecer a uma melhor qualidade de vida também no envelhecimento. Para Souza et al., (2010) a dança proporciona que o idoso desfrute dos seus limites, extravasando emoções através do seu corpo, visando seus sentimentos, melhorias de autoestima e sua qualidade de vida, conseqüentemente.

Portanto, percebe-se que a prática da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas é de fundamental importância, tendo em vista os benefícios que a

mesma oferece fisicamente e socialmente. Para tal, o objetivo deste estudo de revisão bibliográfica é do tipo narrativo, visa que a dança pode proporcionar uma velhice saudável às pessoas que integram o grupo da terceira idade.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica do tipo narrativa. Dentre as buscas realizadas dos artigos foram encontrados o total de 29.900 artigos correlacionados com as palavras chaves utilizadas para a coleta de dados que foram: “Dança na qualidade de vida de idosos”.

Os critérios de inclusão se deu para os artigos publicados a partir do ano de 2009 até o presente ano de 2019, relacionada ao tema em questão; sendo para esta presente pesquisa aproveitados os estudos até o ano de 2016. Os critérios de exclusão adotado foram os estudos internacionais ou aqueles que fogem à língua portuguesa brasileira e estudos de caso.

Para realizar a busca dos artigos, foi utilizada a ferramenta de busca conhecidas como Google Acadêmico e SciELO. Após serem inseridos os critérios aqui determinados, foram encontrados 57 estudos possíveis de apreciação, sendo realizado posteriormente, a leitura dos resumos destes, e a partir de então foram selecionados 12 estudos para a apreciação na íntegra que constam nos resultados.

Após leitura integral dos artigos selecionados, foi adotado para apreciação dos resultados a compreensão de suas conclusões, sendo a análise de dados para a interpretação e discussões com demais estudos e autores.



FIGURA 01: Fluxograma dos processos metodológicos

FONTE: Dados da pesquisa (2019).

RESULTADOS

TABELA 01: Relação Artigos Selecionados

ANO	REVISTA	TÍTULO	AUTORES	CONCLUSÃO
2016	Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016	DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.	Marbá R.F; Silva G.S; Guimarães B.T.	Este estudo conclui que a dança proporciona benefícios em prol da saúde. A dança se caracterizando como uma fonte de bem-estar em diversos aspectos para uma qualidade de vida saudável.
2016	BIBLIOTECA LAS CASAS – Fundación Index	A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.	Hermann, Gislaine; Lana, Letice Dalla.	Este estudo conclui que os idosos praticantes de atividades físicas desfrutam de uma melhor qualidade de vida. Idosos praticantes possui uma qualidade melhor se relacionado a idosos ativos não praticantes.
2015	ABCS Health Sci. 2015; 40(1):16-21	O BENEFÍCIO DA DANÇA SÊNIOR EM RELAÇÃO AO EQUILÍBRIO E ÀS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS NO IDOSO.	Silva A.F.G; Berbel A.M.	Este estudo conclui que foi possível identificar que a pratica de dança sênior trouxe melhor no equilíbrio e melhor desempenho das atividades de vida diárias.
2015	Revista Kairós Gerontologia, 18(2), pp. 227-245. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP	HÁBITOS DE LAZER E ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O CURSO DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA.	Gil P.R; Streit I.A; Contreira A.R; Naman M; Mazo G.Z.	Este estudo conclui a relevância da dança para as atividades físicas, podendo contribuir para um envelhecimento mais ativo e bem-sucedido. Onde os mesmos ressaltam que a pratica da dança contribuiu de forma significativa para o engajamento dos idosos em outras atividades.
2014	O Mundo da Saúde, São Paulo - 2014;38(2):159-168	PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA COM IDOSOS POR MEIO DE PRÁTICAS CORPORAIS.	Toldrá R.C; Cordone R.G; Arruda B.A; Souto A.C.F.	Este estudo conclui que o estímulo do aprendizado corporal possibilitou maior motivação para a continuidade das práticas no dia a dia, potencializando o aprendizado.

2013	Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-199	ENVELHECIMENTO E DANÇA: ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA NA BIBLIOTECA VIRTUAL DE SAÚDE.	Witter C; Buriti M.A; Silva G.B; Nogueira R.S; Gama E.F.	Este estudo conclui que se faz necessário a realização de mais pesquisa sobre a dança que englobe a população idosa para que haja o benefício de programas e atividades que possibilitem a participação social, estimulando o desenvolvimento e as aptidões funcionais, por meio do conhecimento das habilidades e limitações individuais para uma autonomia e o exercício da cidadania.
2013	Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(2):327-336	CAPACIDADE FUNCIONAL SUBMÁXIMA E FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA ENTRE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA E DANÇA: UM ESTUDO COMPARATIVO.	Albuquerque I.M; Emmanouilidis A; Ortolan T; Cardoso D.M; Gass R; Jost R.T; Paiva D.N.	Este estudo conclui que os idosos que utilizaram a dança apresentaram maior força muscular e respiratória tendo um maior ritmo nas atividades físicas e pela modalidade ter uma potência aeróbica, resistência muscular nos membros inferiores, maior força e flexibilidade.
2013	Revista Fafibe On-Line — ano VI – n.6 — nov. 2013 — p. 8–13 — ISSN 1808-6993 unifafibe.com.br/revistafafibeonline	BENEFÍCIOS DA DANÇA NO ASPECTO SOCIAL E FÍSICO DOS IDOSOS.	Souza J.C.L; Metzner A.C.	Este estudo conclui que a prática da dança é benéfica e proporciona bem-estar e prazer na melhoria da qualidade de vida dos idosos.
2012	Revista Kairós Gerontologia, 15(2). ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil, março 2012: 177-192.	INFLUÊNCIA DA DANÇA NO ASPECTO BIOPSISSOCIAL DO IDOSO	Silva G.B; Buriti M.A;	Este estudo conclui que a dança traz benefícios físicos, psicológicos e sociais para o idoso, visado também que a dança desenvolve habilidades e amplia relacionamentos entre si e melhora a qualidade de vida e diz que deve surgir mais pesquisas na área para aumentar qualitativa e quantitativamente a bibliografia sobre esse tema.
2012	Motriz, Rio Claro, v.18 n.1, p.200-207, Jan. / Mar. 2012	A INFLUÊNCIA DA DANÇA DE SALÃO NA PERCEPÇÃO CORPORAL.	Fonseca C.C; Vecchi R.L; Gama E.F.	Este estudo conclui que a dança é uma expressão de sentimentos através do corpo no embalo da música, estabelecendo uma nova forma de convivência entre os

				participantes resultando num equilíbrio entre técnica, emoção e naturalidade do dançarino.
2010	<i>EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 148, Septiembre de 2010.</i> http://www.efdeportes.com/	CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS	Souza M.F; Marques J.P; Vieira A.F; Santos D.C; Cruz A.E; Profª. Ms. Borragine S.O.F.	Este estudo conclui que a dança é prazerosa e motivante, ajuda a mulher idosa a obter melhor desempenho nas atividades de vida diária, uma vida mais feliz, ativa e longa.
2009	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 12, núm. 2, 2009, pp. 255-265 Universidade do Estado do Rio de Janeiro	NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS ATIVAS PRATICANTES DE DANÇA, MUSCULAÇÃO E MEDITAÇÃO.	Castro J.C; Bastos F.A.C; Cruz T.H.P; Giani T.S; Ferreira M.A; Dantas E.H.M.	Este estudo conclui que a dança contribuiu para um melhor nível de qualidade de vida.

FONTE: Dados da pesquisa (2019).

DISCUSSÃO

A partir da leitura, na íntegra, realizada dos doze estudos pude identificar que sete dos artigos mencionam que a dança é um importante instrumento para se proporcionar qualidade de vida ao idoso; onde para Silva (2007), a qualidade de vida é melhorada através da dança, trabalhando o condicionamento físico, trazendo tranquilidade, criando laços de amizade, desenvolvendo o senso do ritmo, dando liberdade e emoção ao indivíduo.

Silva (2007) utilizou aulas de 50 minutos, uma vez por semana, para a realização de sua pesquisa. O mesmo iniciava suas aulas através de aquecimentos musculares e articulares dando sequência a exercícios que trabalhassem força e coordenação tidos como exercícios aeróbicos; e finalizava as aulas com alongamentos, relaxamentos para se ter o retorno à calma através da respiração. O professor durante suas aulas, trabalhava coreografias visando o exercício da memória ao mesmo tempo que pudessem voltar às aulas seguintes; pois conseqüentemente uma aula leva a outra, visando a elaboração de uma coreografia propriamente completa. Seu objetivo não era formar bailarinos e sim proporcionar bem-estar através dos movimentos na experiência corporal.

Figueiredo e Souza (2001), afirmam que o trabalho da dança na terceira idade mostra que independente do sexo e idade, os idosos têm direito de expressar e explorar seus movimentos corporais e se conhecerem.

Chiaron (2007) afirma que praticar uma atividade física sistemática e regular pode elevar a uma melhoria do bem-estar funcional, diminuindo o índice de mortalidade e mobilidade entre os idosos; tendo como foco principal, também a melhoria da saúde. Levando em consideração que dois dos artigos mencionam que as práticas da dança proporcionam o bem-estar, o equilíbrio e o prazer.

Para Silva (2007), o ato de dançar proporciona bem-estar, sensações de prazer, diversão através das músicas que os lembram de suas juventudes, resgatando todas as lembranças do passado, fazendo com que os idosos se sintam à vontade para se moverem.

Quatro dos artigos mencionam que a dança melhora o relacionamento entre idosos e Chiaron (2007), confirma que eles buscam amizade e diversão através da dança, fazendo com que se sintam inclusos dentro da sociedade e tenham uma aproximação maior dentro de suas famílias.

Chiaron (2007), após analisar os 308 idosos que moravam entre chalés e pavilhões, identificou uma média de 103 idosos dançantes, mas possuíam uma média máxima de apenas 17 casais que dançavam por dia, onde a mesma utilizou de vídeos que os próprios idosos já possuíam que foram gravados em outras ocasiões dentro do ambiente do baile para que houvesse a participação dos mesmos. Em seu estudo, pediu que fossem realizadas mais gravações daquele momento vivenciado; em sua segunda visita, os idosos que foram convidados a participar da dança na primeira semana e que não tinham aceitado em sua segunda visita, se disponibilizaram a participar mostrando uma maior confiança nas pessoas presentes. Em sua terceira e última visita Chiaron relatou aos mesmos que precisaria se ausentar e os idosos disseram que sentiriam sua falta, mas não deixariam de dançar. Observou que em suas visitas ao baile dos idosos as estagiarias de fisioterapia que acompanhavam os que eram cadeirantes, sempre realizavam o convite aos mesmos para que se juntassem aos demais para dançar; onde os mesmos são responsáveis por formarem seus pares e as pessoas que não participavam dançando ficavam próximas cantando e batendo palmas alegrando o ambiente.

Salvador (2005), diz que o ato de conhecer e conversar com outras pessoas está totalmente ligados a socialização entre pessoas em busca de amizades, estimulando à alegria, o convívio em grupo e deixando de lado o medo e a vergonha.

Portanto, o estudo identificou que a dança é um instrumento benéfico para a saúde, trazendo alegria, fazendo com que qualquer pessoa se sinta bem. Sua prática realizada desde a infância proporciona ao praticante uma qualidade de vida mais ativa, mostra que não devemos somente realizar exercícios ou qualquer outra atividade que envolva o corpo apenas de última hora ou por indicação médica para a melhora do estilo de vida.

Contudo mediante o exposto, dois dos artigos mencionam que se faz necessário pesquisar mais sobre o tema abordado, com o intuito de que a população idosa possa se beneficiar dos projetos sociais e atividades que envolvam a dança. Isso deve surgir como busca de um melhor aprimoramento sobre o conteúdo em questão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da realização do presente estudo obteve-se um resultado satisfatório enquanto pesquisa, onde pode-se concluir que a dança é uma ferramenta importante para a qualidade de vida de pessoas idosas. Os estudos comprovam e elencaram os principais benefícios que a mesma pode proporcionar à terceira idade, sendo: uma melhor qualidade de vida, o bem-estar individual e coletivo, uma melhor socialização entre pessoas da mesma faixa etária e sociedade, dando-lhes prazer e satisfação ao poder relembrar a sua juventude.

Apesar da quantidade de pesquisas encontradas e desenvolvidas sobre o assunto e que nos propomos abordar, este estudo se torna de extrema importância na ampliação dos conhecimentos acadêmicos voltados à saúde. Podemos concluir ainda que há a necessidade de se trabalhar mais a fundo o tema da dança entre outras atividades físicas para o público da terceira idade; tendo em vista o objetivo de mostrar e capacitar excelentes profissionais da área da saúde que tenham o desejo de criar e ampliar projetos na busca da melhoria na qualidade de vida e aumentar a estimativa de uma vida saudável na terceira idade.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE I.M; Emmanouilidis A; Ortolan T; Cardoso D.M; Gass R; Jost R.T; Paiva D.N. **Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo.** Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(2):327-336.
- ANDRADE, Luana Foroniet al. **Promoção Da Saúde: Benefícios Através Da Dança.** Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 3, n. 3, 2015.
- ARAÚJO, Larissa Fortunato et al. **Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil.** Revista Panam Salud Publica, v. 30, n. 1, p. 80-6, 2011.
- BANDEIRA, K.M. **Discutindo a Qualidade do Idoso.** Revista Aterceiridade, São Paulo, S.P vol. 16, nº. 35, p. 50 – 61, out.2005.
- CASTRO J.C; Bastos F.A.C; Cruz T.H.P; Giani T.S; Ferreira M.A; Dantas E.H.M. **Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 12, núm. 2, 2009, pp. 255-265 Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- CHIARION, B.M.A. **Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados.** 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S.P. 23 a 25 de out. de 2007.
- FIGUEIREDO, V. M. C; SOUZA, C.P. **Uma proposta de dança na melhor idade.** Revista Pensar a Prática, volume 4, ano 2001.
- FONSECA C.C; Vecchi R.L; Gama E.F. **A influência da dança de salão na percepção corporal.** Motriz, Rio Claro, v.18 n.1, p.200-207, Jan. / Mar. 2012.
- GIL P.R; Streit I.A; Contreira A.R; Naman M; Mazo G.Z. **Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosas praticantes de dança.** Revista Kairós Gerontologia, 18(2), pp. 227-245. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2015.
- HERMANN, Gislaine; Lana, Letice Dalla. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos.** Biblioteca Lascasas, 2016; 12(1). Disponível em <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0884.php>.
- LEITE, Marinês Tambara et al. **Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 3, p. 481-492, 2012.
- MARBÁ R.F; Silva G.S; Guimarães B.T. **Dança na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida.** Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

NAHAS, M.V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estimulo de Vida ativo.** 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.

RIBEIRO, Wagner Costa. **Em Busca da Qualidade de Vida.** IN Pinsky, Jaime; Pinsky, Camila B. História da Cidadania. São paulo: Contexto, 2005. p. 398 – 417.

SALVADOR, M. **A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física.** Revista Primeiros Passos, 2005. Disponível em <http://www.nead.untnet.br/2009/revista/ppassos/1/15.pdf>.

SILVA A.F.G; Berbel A.M. **O Benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.** ABCS Health Sci. 2015; 40(1):16-21.
NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo.** Edição 4. Londrina: Midiograf, 2006.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. **Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico.** Cinergis. v.8, n.1, Jan/Jun. Florianópolis, SC, p.25-32, 2007.

SILVA G.B; Buriti M.A; **Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso.** Revista Kairós Gerontologia, 15(2). ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil, março 2012: 177-192.

SOUZA J.C.L; Metzner A.C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** Revista Fafibe On-Line — ano VI – n.6 — nov. 2013 — p. 8–13 — ISSN 1808-6993 unifafibe.com.br/revistafafibeonline.

SOUZA M.F; Marques J.P; Vieira A.F; Santos D.C; Cruz A.E; Profª. Ms. Borragine S.O.F. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas.** *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 15, Nº 148, Septiembre de 2010. <http://www.efdeportes.com/>.

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>

TOLDRÁ R.C; Cordone R.G; Arruda B.A; Souto A.C.F. **Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais.** O Mundo da Saúde, São Paulo - 2014;38(2):159-168.

WITTER C; Buriti M.A; Silva G.B; Nogueira R.S; Gama E.F. **Envelhecimento e dança: Análise da produção científica na biblioteca virtual de saúde.** Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-199.