

## A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

GABRIELA PEREIRA 111998

KETHELYN DOS SANTOS JARDIM 111961

### RESUMO

Este artigo busca explicar sobre qual a importância da dança na terceira idade. Sabe-se que realização de atividade física é benéfica e o quanto ajuda em diversos aspectos pessoais e sociais. Sendo também excelente ter-se a vivência de variadas práticas corporais, sendo o foco a dança com relação à terceira idade. Com o passar dos anos a dança veio ganhando maior reconhecimento, principalmente pelos idosos, como essa prática na maioria das vezes acontece em grupos, torna-se mais fácil o estímulo para frequentar as aulas e para não se sentirem sozinhos ou até mesmo “excluídos”. Além de todos os benefícios que podem ser adquiridos ao longo do seu desenvolvimento, existe também a melhora na qualidade de vida que está interligada a diversos aspectos, trazendo sensações e experiências que muitas vezes podem ter sido esquecidas ou nunca vividas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança. Terceira Idade.

### 1. INTRODUÇÃO

A dança é uma forma de expressão, a arte de mexer o corpo, no qual cada indivíduo cria sua própria percepção, ritmo e harmonia sobre o que está dançando.

Dançar possibilita maior prazer, aumentando nossa criatividade e gerando uma maior flexibilidade em nossas vidas. O objetivo geral da dança não é só desenvolver ou adquirir determinadas habilidades, mas sim trazer benefícios de diversas áreas, podendo tornar o indivíduo mais sociável e saudável ao mesmo tempo através das suas experiências adquiridas (FRITZEN; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2015). A dança se torna algo tão necessário quanto imprescindível em nossas vidas, como forma de interagir e vivenciar nosso cotidiano.

Esse estudo tem como objetivo estudar a importância da dança na terceira idade. Objetiva-se especificamente:

- Definir dança e terceira idade;
- Analisar a importância da dança na terceira idade.

A dança passou por várias mudanças ao longo dos anos e este ainda é um processo que acontece em todo o mundo. Muitas vezes pensamos algo sobre determinado estilo de dança que no futuro poderá se alterar, e isso é algo natural porque mudamos o nosso estilo com o passar dos anos e os estilos de dança vão transformando-se a cada dia que passa.

Como é uma forma de expressão cultural, cada lugar apresenta seus costumes e crenças a respeito desse assunto e a maneira como é realizada também se difere de região para região.

A dança é definida como uma arte na qual você movimenta seu corpo através de uma música ou ritmo, caracteriza-se também por ser uma expressão corporal que revela os sentimentos e o seu pensar, é uma interação de vários elementos que agregam a essa arte. Ela pode ser feita de maneira individual, em dupla, grupos e entres outras formas, segundo Coletivo de Autores (1992, p. 58):

“ Considera-se dança uma expressão representativa de diversos aspectos na vida do homem. Pode ser considerada como linguagem social que permite a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra, etc.”

O objetivo deste estudo está direcionado aos idosos que são pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003). Já a terceira idade é definida como uma fase da vida, após os 60 anos, quando ocorrem diversas mudanças físicas e psicológicas no indivíduo, sendo um fenômeno natural e muito provável de acontecer com toda a sociedade, podendo ocorrer casos de dependência de acompanhante, cuidador Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003). Todos os idosos possuem seus direitos, que são assegurados segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) e caso não seguidos, há penalidades e consequências.

E a importância deste estudo é o real valor que algo pode possuir, como em nossa pesquisa, o real valor da dança para os idosos, algo com grande valia e pode se tornar uma influência para uma determinada pessoa, sendo tanto como benéfico ou não benéfico, é como você considera algo sobre um definido assunto, tornando-se tudo indispensável e preciso. Em nossa pesquisa pode-se observar que a influência do meio toma grandes proporções e por isso deve-se saber como influenciar os praticantes da dança na terceira idade para gerar benefícios em suas vidas (SOUZA; METZNET, 2013).

Como vimos, os idosos entram na terceira idade e muitas vezes acabam sendo deixados de lado, fazendo com que desenvolvam problemas mentais, físicos e sociais, e, então, inicia-se a real importância da dança, pois como visto a dança serve não somente para grandes espetáculos, mas também para uma melhor qualidade de vida, principalmente para a terceira idade, em que cada vez mais estão à procura de socialização e diversão.

Então, qual a real importância da dança para a terceira idade? Sabe-se que a dança traz inúmeros benefícios a seus praticantes, e com os idosos não é diferente, se praticada com regularidade e segurança, os benefícios aumentam e melhoram cada vez mais. Segundo Ribeiro (1993), Nanini (1995), Marques (1999) e Carli (2000) *apud* Leal e Hass (2006), quando praticada periodicamente, a dança possibilita o alcance de habilidades e contribui na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais.

## **2. METODOLOGIA**

Este estudo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos nos sites Google acadêmico, revistas e livros impressos e digitais. Os artigos, livros e revistas foram publicados entre os anos de 1992 a 2020, utilizando-se as seguintes palavras-chave: dança, terceira idade, importância da dança.

## **3. BASES TEÓRICAS**

### **3.1 DANÇA**

A dança acompanha o homem desde sua criação e em seu esquema social. Foram diversas as formas pelas quais esta ação se manifestava no homem, ele dançava como meio de comunicação, acasalamento, interação de grupos, relações e entre outros fatores sociais. A dança é a arte mais antiga que se conhece, dela surgiram as chamadas representações teatrais, as formas de entretenimento coletivo

e um povo, por mais primitivo que seja, todos os relatos são que sabiam dançar (AMARAL, 2009).

A visão de corpo como instrumento da dança, como meio, “máquina” para a produção artística. O corpo nesta concepção é algo a ser controlado, dominado e aperfeiçoado segundo padrões técnicos que exigem do dançarino uma adaptação e submissão corporal, emocional e mental aquilo que está sendo requerido dele externamente (MARQUES, 1998).

Dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser aos quatro ou aos oitenta anos. O ser humano utiliza a dança como linguagem corporal, simbolizando alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, ela representou diversos aspectos da vida humana, (NANNI, 1995).

Para Oliveira (1983, p.14 *apud* TOIGO; BRANDL, 2014, p.11):

“Uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo foi a dança. Utilizada como forma de exibir suas qualidades físicas e de expressar os seus sentimentos, era praticada por todos os povos [...] A dança primitiva podia ter características eminentemente lúdicas como também um caráter ritualístico, onde havia demonstrações de alegria pela caça e pesca feliz ou a dramatização de qualquer evento que merecesse destaque como os nascimentos ou funerais.”

Considerando Geis (2003), os bailes possuem grande significado e são uma expressão cultural de cada país, refletindo nas movimentações do corpo, sendo um gesto expressivo e alegre, tendo a música como um componente fundamental para essa prática, agregando diversos valores para o indivíduo que dança.

Durante as práticas o principal não é a reprodução correta dos movimentos, mas sim o que se espera é que ao ter a música presente tenha alterando os passos, de maneira que se tenha a adaptação (fácil ou difícil) da aprendizagem da dança e dos movimentos, tendo os conceitos que são: equilíbrio, harmonia, graça, leveza (GEIS, 2003).

Nesse contexto, o ritmo também é fundamental na dança, significa algo que flui o movimento, estando presente no dia a dia das nossas vidas, não estando só na música, mas na arte, na vida, em fenômenos da natureza e do homem (como ritmo das estações, dos dias, cardíaco, entre outros).

E para falar de dança e movimento, afinal tudo que fazemos, desde ao acordar é propriamente dito como movimento, vale recorrer aos princípios que Laban (1978

*apud* MOTA, 2012) nos mostra, sendo eles; o movimento é universal e está em todas as coisas vivas, ou seja, o movimento é igual a vida, não importando a faixa etária, por isso universal. A qualidade de vida está relacionada com o movimento, sendo assim a prática da atividade física, não somente na terceira idade, é de extrema importância. E, dentre tantos princípios que Laban (1978 *apud* MOTA, 2012) mostra, um dos mais importantes para este artigo com certeza é o aspecto tríplice, isto é o trio: corpo, mente e espírito.

### **3.2 TERCEIRA IDADE**

A terceira idade é a fase da vida onde é necessário um auxílio maior da família, sendo preciso que o idoso seja saudável e ativo trazendo bem-estar não só para si próprio, mas para todos ao redor. Nesse período é que ocorrem isolamentos e exclusões, e nisso está o problema porque é preciso se sentir bem acolhido para que possa se sentir vivo e bem consigo mesmo no seu dia a dia.

Segundo Erminda (1999 *apud* AIRES; PAZ; PEROSA, 2006), o envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente como passar do tempo, esse processo é um fenômeno natural podendo ter uma fragilidade por causa do estilo de vida.

Erminda (1999 *apud* AIRES; PAZ; PEROSA, 2006) diz que o envelhecimento se divide em três dimensões: biológica (torna o idoso capaz de manter a homeostase quando submetido ao estresse fisiológico, essas mudanças pela idade cronológica avançada determina o aparecimento de doenças, incapacidade física, mental e funcional, assim com elevada probabilidade de morte), cronológica (mensurada pelo calendário católico, a pessoa idosa com 60 anos ou mais) e social (quanto aos papéis e hábitos que o indivíduo, ao longo do seu ciclo vital, assume na família e sociedade, por meio de um padrão estabelecido, o envelhecimento junto à vulnerabilidade social pode manifestar-se pela diminuição ou perda do papel seguido por longos anos, na família, social e profissional, a inatividade trás alteração no ritmo e estilo de vida.

A qualidade de vida é muito importante nessa fase, e qualidade de vida é um conceito subjetivo dependente do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo (VECCHIA *et al.*, 2005).

Nessa fase tão delicada, deve-se lembrar que o idoso necessita de cuidados não somente físicos, mas também cuidados mentais, para Verderi (2004), a Gerontologia

é a ciência que estuda o envelhecimento, ou seja, o gerontólogo estuda o corpo e a mente dos seres humanos, sendo assim, a Gerontologia é uma ciência que se uniu à Educação Física, facilitando assim o estudo da terceira idade.

Para melhor entender essa fase da vida, a Educação Física juntamente com a Gerontologia, podendo assim utilizar do termo Educação Física Gerontológica, nos apresenta algumas bases para melhor entendimento, que Verderi (2004) nos mostra como: deve-se aceitar que a morte faz parte da vida, deve-se estar pronto para o envelhecimento e assim viver o mais intensamente possível. Então, o objetivo passa a ser conhecer as dificuldades do envelhecimento e assim ajudar os idosos que apresentam suas individualidades.

Segundo Verderi (2004), o envelhecimento tem se tornado um dos temas mais comentados nos últimos tempos devido a população mundial estar envelhecendo continuamente, junto a esse fato temos também a preocupação relacionada à atividade física do ser humano.

As reduções de capacidade e de suas atividades não estão relacionadas diretamente com o envelhecer, essa etapa pode representar a evolução espiritual e uma vida harmoniosa, a partir do momento que a Educação Física se disponibiliza para auxiliar os indivíduos que envelhecem, colaborando para aceitação de todos que estão passando por esse momento (VERDERI, 2004).

Envelhecimento é um processo que dura a vida toda, não começa em um determinado período, ele se inicia logo no primeiro dia de vida do ser humano. Tal ciclo é seguido por mudanças com grau elevado de variação dos indivíduos, tendo consigo a regressão de determinadas funções (VERDERI, 2004).

O idoso não pode ser considerado como alguém improdutivo, ele deve ser acolhido e respeitado por todos principalmente pelos profissionais que irão melhorar e recuperar as habilidades físicas- motoras, cognitivas e aptidões de diversas funções agregando seu envelhecimento. Esses indivíduos estão em um início de uma nova etapa, novos caminhos, novas experiências e conquistas (VERDERI, 2004).

As mudanças físicas que ocorrem nessa fase afetam não somente a aparência, mas sim aspectos mentais, afinal, o avanço da idade não significa que é o fim da vida de uma pessoa, pois, apenas há uma diminuição nas atividades diárias, entre elas, as atividades físicas, como cita Verderi (2004).

Ainda para Verderi (2004), somos um ser social e sociável, ou seja, dependemos de estar junto a alguém, e justamente na terceira idade ocorre o

isolamento, por essa questão muitos procuram se restabelecer juntamente com outros idosos que estão na mesma busca por acolhimento, assim buscando a atividade física, entre elas aqui citamos a dança, que abrange danças de salão, danças circulares, danças em grupos, danças recreativas, entre outras.

Durante o processo de envelhecimento um estilo de vida mais ativo propicia uma melhor qualidade de vida e melhora da saúde. A dança de salão, que tem grande procura pelos idosos, que é um exercício aeróbico contínuo, coopera de forma significativa na melhora do desempenho aeróbico e redução da pressão arterial de seus praticantes idosos, sendo assim, as danças de salão devem ser exploradas com relação a aptidão aeróbica (MORAIS, 2019).

Conforme Morais (2019), existem evidências que propõe que o exercício físico tem papel fundamental no cuidado e controle de doenças crônicas não transmissíveis como as doenças cardiovasculares, e indo mais adiante, a pratica de atividade física de forma regular está unida com uma melhor capacidade funcional, mobilidade e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, processo o qual cada vez mais necessita de atenção e cuidado.

### **3.3 DANÇA E TERCEIRA IDADE**

Dança é importante para todas as pessoas, porque agrega em seu bem-estar físico, psicológico e social. Sendo assim é benéfica para a saúde e é uma prática que conduz a uma satisfação pessoal, sendo capaz de trabalhar a solidariedade (SOUZA *et al.*, 2010 *apud* FRITZEN; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2015).

Dançar traz em seu contexto muitos significados, afinal pode-se ser praticada ou observada, considerando que a dança é uma das mais antigas manifestações para que o indivíduo se expresse (SILVA *et al.*, 2018).

Existe cada vez mais a preocupação com a terceira idade, e por isso é proposto diversos tipos de atividades como viagens e recreação, tendo também algumas instituições que propõe atividades com objetivo do idoso ser ativo não só fisicamente, mas mentalmente, assim evitando perdas de tais funções vitais do indivíduo e para que envelheça com qualidade de vida.

Segundo Silva (2007 *apud* PINTO, 2008), a dança para a terceira idade, demonstra que tal atividade tem tamanha aceitação dos idosos que a praticam e não possui nenhum obstáculo para essa prática, pois não visam ter um determinado

rendimento e nessa fase existe uma redução de metabolismo por muitas vezes os indivíduos serem sedentários, sendo assim, essa prática melhora em diversos aspectos como, por exemplo, a circulação sanguínea.

De acordo com Robatto (1994 *apud* BRANDLI, 2015) a dança possui seis funções: comunicação (como a auto expressão), identificação cultural, ruptura, revitalização da sociedade, diversão e prazer, espiritualidade.

Dança possui um caráter social e motivador, seja realizada em grupos, pares ou sozinhos, mulheres ou homens, idosos ou crianças. Essa prática é para toda a vida, podendo trazer determinados sentimentos e sendo capaz de desenvolver capacidades inimagináveis. Esse estudo possui como objetivo identificar o significado da dança na terceira idade, sabendo quais são os resultados importantes tidos antes ou depois dessa prática, compreendendo a importância da dança na terceira idade.

A atividade física é fundamental para todos (em especial para os idosos) e sabemos o quanto ela contribui na melhora da qualidade de vida, na rotina e na saúde do indivíduo (LEAL; HASS, 2006). Um dos exercícios mais procurados para a prática dos idosos é a dança e diversas razões são responsáveis por essa escolha, no entanto, a aceitação pelos idosos é o principal.

Para Vayer (1989 *apud* MOSCONI, 2016), o esquema corporal é uma noção dando sentido a ação, identificando as atividades centrais do eu, como ter consciência de si mesmo, da respiração, de elementos corporais, atividades que favorecem o desenvolvimento e estrutura do esquema corporal, através da coordenação dos elementos corporais e -do equilíbrio corporal.

A prática da dança regularmente é capaz de alcançar habilidades e ajudar na melhoria dos aspectos psíquicos, sociais e físicos, tendo grande influência na providência das doenças degenerativas (RIBEIRO, 1993; NANNI, 2003; MARQUES, 2000; CARLI, 2000 *apud* BRANDLI, 2015).

Dança também pode auxiliar na prevenção de diversas doenças degenerativas. Essa prática traz uma sensação boa, dando felicidade e ao mesmo tempo prazer. A dança é capaz de trazer melhora não só em questões físicas, mas também psíquicas e sociais, junto com essa melhora existe também questões que são envolvidas sentimentos como felicidade, prazer, satisfação, alegria, sensações que nos fazem se sentir bem, agregando a nossa saúde e qualidade de vida. Através dessa prática as lembranças e recordações desde a infância voltam a ser expostas.



Com o avanço da medicina e da tecnologia eleva-se a expectativa de vida do idoso e conseqüentemente da qualidade de vida, pois é capaz de envolver aspectos comportamentais e emocionais visando à manutenção da autonomia, a inclusão social, o viver com dignidade e como resultado o ser e estar saudável (LEITE *et al.*, 2012 *apud* HERMANN; LANA, 2016). Deste modo, o termo qualidade de vida pode ter vários significados uma vez que, contempla a experiência, o conhecimento, e valores de pessoas e populações em diferentes épocas, sendo uma construção social com intervenção de distintas culturas (LEITE *et al.*, 2012 *apud* HERMANN; LANA, 2016). Assim, possibilita benefícios no campo físico, psíquico e social, tendo em vista a independência e autonomia no qual o idoso possa apresentar.

Segundo Silva *et al.* (2018), foi realizado um estudo sobre dança de salão para idosos, é claro que a pratica de dança de salão gera benefícios no contexto biopsicossocial, ou seja, melhora das capacidades funcionais, cognitivas e motoras, equilíbrio, comunicação, autoestima, inclusão social, prazer e bem-estar, onde para os idosos o convívio social é a parte de maior ênfase, pois se sentem felizes ao compartilhar novos conhecimentos com novos colegas adquiridos por meio da dança.

Ainda Silva *et al.* (2018) consideram que a dança de salão traz benefícios de forma significativa para os idosos que a praticam, contribuindo para a saúde e qualidade de vida, trazendo também frutos tanto para o corpo como para a alma desses praticantes com idade mais avançada que estão em busca de alegria, prazer e um melhor convívio social.

De acordo com Silva (2019), houve a conclusão de melhora da força muscular e flexibilidade de membros superiores e inferiores, agilidade e capacidade aeróbia de idosos praticantes de um programa de dança de 90 minutos, uma vez por semana, no período de 6 meses. Esses mesmos idosos mostraram também melhora no equilíbrio e em funções cognitivas como concentração e memória. Logo deve-se considerar a dança como um instrumento de grande valor para melhorar aptidão física de seus praticantes maiores de 60 anos, a frequência da prática junto com a regularidade certamente contribui para que a melhora seja mais expressiva na vida dos idosos (SILVA, 2019).

Dispor de ajuda para o corpo envelhecer de maneira harmoniosa, demonstrando a atenção que se é necessária, fará com que tenha respostas melhores durante o processo de envelhecimento, assim não causando nenhum problema ou

frustração, tornando a velhice mais uma etapa da vida na qual pode-se viver de maneira natural (GOMES *et al.*, 2020).

A modalidade dança praticada pelos idosos, com diversas idades e perfis feminino e masculino, possui grande potencialidade de promover melhor qualidade de vida e bem-estar para eles, além de ter contribuição na sua rotina cotidiana. Com o passar dos anos os problemas de saúde surgem, porém com a prática regular de atividade física essa situação pode ser evitada e prevenida (GOMES *et al.*, 2020).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observamos que a dança é uma das artes realizadas desde a antiguidade sendo feita por toda a sociedade, executando os movimentos desde os mais simples até aos mais complexos, não tendo a técnica como referência mais importante para essa prática, porém podem existir padrões que precisam da técnica, exigida principalmente pelos dançarinos com mais profissionalismo.

Sabe-se que o envelhecimento é um processo pelo qual todos passarão, visto que acontece com o passar do tempo, sendo então um fenômeno natural. E cabe ao indivíduo decidir de qual maneira passará por esse processo, sabendo-se que uma vida com prática de exercícios, aqui levando em consideração a dança, é de grande importância na ajuda de um envelhecimento saudável, para que se tenha um maior aproveitamento e de fato um envelhecimento com qualidade de vida.

A linguagem corporal está muito presente nessa prática porque ela pode nos transmitir alguma mensagem ou significado sem ter uma palavra dita, somente pela expressão corporal, sendo capaz de exprimir sentimentos de felicidade, tristeza, amor, paz, entre outros aspectos diferentes de cada indivíduo.

O ritmo está presente no cotidiano e na vida das pessoas e é um elemento indispensável para a dança, tendo a música presente podendo nos proporcionar os movimentos mais marcantes e assim fica fácil de compreender e fluir os passos, trabalhando as questões de equilíbrio, leveza e harmonia, estando ambos (ritmo e música) na prática da dança.

Conclui-se que a prática regular da dança com todos os cuidados necessários não só é capaz de fornecer benefícios físicos, mas também psíquicos e sociais ao

indivíduo, de maneira a agregar no seu envelhecimento, habilidades e capacidades tendo uma melhora no seu desenvolvimento.

Dançar é instruir as pessoas a descobrirem o seu melhor, como fazer o melhor e terem o conhecimento através do seu próprio corpo, não tendo classificação de idades e assim podendo proporcionar a todas as pessoas praticantes que ela é muito mais do que uma forma de se expressar, ela é a tradução dos nossos sentimentos e do nosso corpo.

## 5. REFERÊNCIAS

AIRES, Marinês, PAZ, Adriana Aparecida, PEROSA, Cleci Terezinha. O grau de dependência e características de pessoas idosas institucionalizadas **RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 79-91 - jul./dez. 2006. Disponível em < <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/79> > Acesso em: 30 out. 19.

AMARAL, Jaime. Das danças rituais ao ballet clássico. **REVISTA ENSAIO GERAL**, Belém, v.1, n.1, jan-jun|2009. Disponível em < [http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensaio\\_geral/article/viewFile/95/25](http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensaio_geral/article/viewFile/95/25) > Acesso em: 01 nov. 19.

BRANDLI, Keity Rigodanzo. **Os significados da dança no processo de envelhecimento do grupo de mulheres idosas do bairro morada do sol da cidade de Ijuí – RS. Ijuí – RS 2015.** Disponível em < <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2669/tcc%20keity%20banca.pdf?sequence=1> > Acesso em: 30 out. 19.

BRASIL. Estatuto do Idoso – Planalto, 2003. Disponível em < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm) >. Acesso em: 14 mai. 19.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez, 1992. Disponível em < [https://feffd.ufg.br/up/73/o/Texto\\_49\\_-\\_Coletivo\\_de\\_Autores\\_-\\_Metodologia\\_de\\_Ensino\\_da\\_Ed.\\_Fsica.pdf](https://feffd.ufg.br/up/73/o/Texto_49_-_Coletivo_de_Autores_-_Metodologia_de_Ensino_da_Ed._Fsica.pdf) > Acesso em: 17 mai. 19.

FRITZEN, Ágatha; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; ARAÚJO, Ana Paula Serra de. Benefícios da dança para idosos. **Revista Digital Buenos Aires**, Año 20, N°207, Agosto de 2015. Disponível em < <https://www.efdeportes.com/efd207/beneficios-da-danca-para-idosos.htm>> Acesso em: 18 mai. 19.

GEIS, Pilar Pont. **Atividade Física na Terceira Idade – teoria e prática**. Ed. ARTMED. Rio Grande do Sul, 2003.

GOMES, AP; OLIVEIRA, NFG; GROSS, DGL; GAMA, L; SARAIVA, WS. Nível de atividade física habitual e pressão arterial de pessoas idosas praticantes de dança: Uma revisão sistemática de literatura. **Revista Amazônia Science & Health** 2020, Vol.8, N° 1. Disponível em: <<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/3074/1576>> Acesso em: 23 abr. 2020.

HERMANN, Gislaiane; LANA, Letice Dalla. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Biblioteca Lascasas, 2016; 12(1). Disponível em: <<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.php>> Acesso em: 22 mar. 19.

LEAL, Indara Jubin; HASS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **RBCEH - 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: 22 mar. 19.

MARQUES, Isabel A. Corpo, dança e educação contemporânea. **Pro – Posições** - Vol. 9 N°2 (26) Junho de 1998. Disponível em < <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8644138/11576> > Acesso em: 01 nov. 19.

MORAIS, Flavio Campos de. EFEITO HIPOTENSOR E MELHORA NA APTIDÃO AERÓBICA DE IDOSAS QUE PARTICIPAM DE EXERCÍCIOS ENVOLVENDO DANÇAS DE SALÃO. **ARQUIVOS em MOVIMENTO**, v.15, n.2, p.124-142, 2019. Disponível em:

<<https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/viewFile/17233/pdf>> Acesso em: 25 abr. 2020.

MOSCONI, Silvana Franzon. **CONSCIÊNCIA CORPORAL “Compreender para Aprender” A Importância da Psicomotricidade no Desenvolvimento do Educando com Deficiência Intelectual**. Ponta Grossa, PR 2016. Disponível em <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_uepg\\_silvanafranzonmosconi.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_uepg_silvanafranzonmosconi.pdf) > Acesso em: 30 out. 19.

MOTA, Julio. **RUDOLF LABAN, A COREOLOGIA E OS ESTUDOS COREOLÓGICOS**. 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/6786/1/44.pdf>> Acesso em: 28 fev. 2020.

NANNI, D. **Dança educação: Pré-escola à Universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

PINTO, Nádía Maria Da Silva. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade**. Itapetininga, SP 2008. Disponível em <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/monografia/A-danca-melhoria-da-q\\_vida-na-3-idade.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/A-danca-melhoria-da-q_vida-na-3-idade.pdf) > Acesso em: 30 out. 19.

SILVA, Juliana Abraão da; ARAUJO Letícia Oliveira Cabral de; XAVIER Marcos Clayton Gomes; AMARAL Bernadete. **ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA: OS IDOSOS NOS PASSOS DA DANÇA DE SALÃO**. Revista Saúde Física & Mental, v.6, n.2, 2018. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3580/2445>> Acesso em 09 mar. 2020.

SILVA, M. **Efeitos na aptidão física e cognição de um programa de dança para a terceira idade**. Porto: M. Silva. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2019. Disponível em <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124337/2/368014.pdf>> Acesso em 11 mar. 2020.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNET Andreia Cristina. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. Revista Fafibe On-Line** — ano VI — n.6 — nov. 2013 — p. 8–13. Disponível em <[http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/111220\\_13185614.pdf](http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/111220_13185614.pdf)>. Acesso em: 22 mar. 19.

VECCHIA, Roberta Dalla; RUIZ Tania; BOCCHI Silvia Cristina Mangini; CORRENTE, José Eduardo. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo. 246-252 – mai./jun. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2005000300006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2005000300006&script=sci_arttext&tlng=pt)> Acesso em: 23 mar. 19.

VERDERI, Erica. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica.** Jundiaí -SP. Fontoura, 2004.

TOIGO, Angela Glória Piano; BRANDL, Carmem Elisa Henn. **DANÇA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA PAUTADA NA PEDAGOGIA HISTÓRICO-CRÍTICA.** 2014. Disponível em: <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_unioeste\\_edfis\\_artigo\\_angela\\_gloria\\_piano\\_toigo.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unioeste_edfis_artigo_angela_gloria_piano_toigo.pdf)> Acesso em: 30 out. 2019.