UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KAROLAYNNE DE OLIVEIRA VASCONCELOS

IMPACTO DA DANÇA NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KAROLAYNNE DE OLIVEIRA VASCONCELOS

IMPACTO DA DANÇA NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Flávio Campos de Moraes

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Vasconcelos, Karolaynne de Oliveira.
Impacto da dança na aptidão física de idosos: uma revisão integrativa da literatura / Karolaynne de Oliveira Vasconcelos. - Vitória de Santo Antão, 2024.
35 p : il.

Orientador(a): Flávio Campos de Moraes
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2024.

1. Dança. 2. Capacidade funcional. 3. Exercício físico . 4. Idosos. I. Moraes, Flávio Campos de . (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

Karolaynne de Oliveira Vasconcelos

IMPACTO DA DANÇA NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 26/02/2024

BANCA EXAMINADORA

_____

Profº. Dr. Haroldo Moraes de Figueiredo (Examinador interno).

Universidade Federal de Pernambuco

_____

Prof.ª Drª Florisbela de Arruda Câmara e Siqueira Campos (Examinadora Interna).

Universidade Federal de Pernambuco

_____

Deisiane de Araújo Correia (Examinadora Interna).

Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelos seus cuidados, proteção e providência.

Aos meus pais por terem me apoiado, acreditado e confiado.

A Comunidade Católica Siloé, por ter contribuído de forma tão plausível dando-me todo apoio necessário.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos auxiliando o desempenho no meu processo de formação profissional e aos meus colegas que ajudaram em meio ao processo.

Ao meu orientador Flávio Campos, pela paciência, persistência e ensinamentos transpassados.

RESUMO

Segundo a divisão dos dados da população idosa pela ONU, na segunda metade do século XX para o século XXI, essa população teve um crescimento acelerado. Com o crescimento da população idosa, também cresce o comportamento sedentário ocasionando o aumento de doenças crônicas que tem afetado de forma agressiva o envelhecimento, ou seja, fazendo com que os idosos sejam desprovidos de uma perspectiva de vida com qualidade. Portanto, esse estudo tem por objetivo investigar a partir de uma revisão, quais os efeitos a dança promovem na aptidão física de idosos. Por essa razão, quando orientados pelos médicos ou até mesmo de forma espontânea, buscam a prática do exercício físico, para que possam envelhecer com qualidade, e, manter a independência funcional. O exercício físico tem sido associado aos benefícios para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos deletérios ocasionados pelo envelhecimento. Neste sentido, a dança pode ser uma ferramenta não medicamentosa importante para a aptidão funcional de idosos, pois desenvolve o controle motor por meio dos movimentos e passos existentes dentro dos compassos musicais, estimulando assim o sistema cognitivo e neuromusculoesquelético, atuando como uma forma protetora na prevenção de quedas e manutenção do equilíbrio corporal podendo contribuir para um envelhecimento saudável. Foram realizadas buscas de artigos publicados nas bases de dados PubMed/Medline, Scientific Electronic Library Online, Biblioteca Virtual em Saúde e Google acadêmico entre 2013 e 2023. Dentre os artigos encontrados, 11 publicações se adequaram aos critérios de inclusão do estudo. Os resultados elucidam que a dança enquanto programa de exercício físico regular, auxilia na manutenção da aptidão física e capacidade funcional de idosos.

Palavras chave: dança; capacidade funcional; exercício físico; idosos.

ABSTRACT

According to the UN's breakdown of data on the elderly population, this population grew rapidly in the second half of the 20th century and into the 21st century. As the elderly population grows, so does sedentary behaviour, leading to an increase in chronic diseases that have aggressively affected ageing, meaning that the elderly have no prospect of a quality life. Therefore, the aim of this study is to investigate, through a review, what effects dance has on the physical fitness of the elderly. For this reason, when advised by doctors or even spontaneously, they seek physical exercise so that they can age with quality and maintain functional independence. Physical exercise has been associated with benefits for maintaining functionality, reducing the deleterious effects of ageing. In this sense, dance can be an important non-drug tool for the functional fitness of the elderly, as it develops motor control through the movements and steps within the musical measures, thus stimulating the cognitive and neuromusculoskeletal systems, acting as a form of protection in preventing falls and maintaining body balance, which can contribute to healthy ageing. Articles published in the PubMed/Medline, Scientific Electronic Library Online, Virtual Health Library and Google Scholar databases between 2013 and 2023 were searched. Among the articles found, 11 publications met the study's inclusion criteria. The results show that dance, as a regular physical exercise programme, helps to maintain physical fitness and functional capacity in the elderly.

Key words: dance; functional capacity; physical exercise; elderly people.

LISTA DE ABREVIAÇÕES

AF Atividade Física

EF Exercício Físico

EDF Educação Física

DC Dança Criativa

ONU Organização das Nações Unidas

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS Organização Mundial da Saúde

UFPE Universidade Federal de Pernambuco

CAV Centro Acadêmico da Vitória

BVS Biblioteca Virtual da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 9

2 REVISÃO DA LITERATURA 11

2.1 Educação Física – Cultura Corporal 11

2.2 Breve histórico da dança 11

2.2.1 Pré História: Paleolítico, Mesolítico e Neolítico 11

2.2.2 Dança na Antiguidade/milenares 12

2.2.3 Dança na Idade Média 14

2.2.4 Dança Moderna e Contemporânea 14

2.3 Aptidão Física, Exercício Físico e Envelhecimento 16

2.4 Dança e aptidão física 19

3 OBJETIVO 19

3.1 Objetivo Geral 19

3.2 Objetivos Específicos 19

4 METODOLOGIA 20

4.1 Tipo de Estudo e Coleta de Dados 20

4.2 Critérios de Inclusão 21

4.3 Critérios de Exclusão 22

5 RESULTADOS 23

6 DISCUSSÃO 29

7 CONCLUSÃO 31

REFERÊNCIA 32

1 INTRODUÇÃO

Com bases nas experiências vividas ao longo da graduação, mas sobretudo, diante do interesse pela dança e a pôr em prática no projeto de extensão pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico da Vitória (UFPE – CAV), titulado cintura fina, aplicando-a assim a população idosa, despertando então, o desejo por essa linha de pesquisa, unindo assim, o que a literatura traz acerca do tema proposto.

Segundo a divisão dos dados da população idosa pela (Organização das Nações Unidas (ONU), na segunda metade do século XX (apresentava um número de crescimento lento de idosos), já no século XXI (essa população se transformou em um crescimento acelerado). Nesse sentido, o número de pessoas com 65 anos ou mais no mundo deve dobrar, passando de 761 milhões para 1,6 bilhão em 2050 (ONU, 2023). O número do crescimento da população idosa Brasileira com 65 anos ou mais saltou de 22,7 mil em 2010 para 37,8 mil em 2022 (números de idosos..., 2023). Em Pernambuco, de acordo com o censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2022, a população envelhecida chegou a um índice de 48,7 % (número de idodos..., 2023).

Observa-se, portanto, que a população idosa está crescendo, que diante das escolhas do modo de viver até a idade do ser idoso, o comportamento sedentário, as doenças crônicas que tem afetado de forma agressiva o envelhecimento saudável, ou seja, fazendo com que os idosos sejam desprovidos de uma perspectiva de vida com qualidade (Mazo; Lopes; Benedetti, 2001). Por essa razão, quando orientados pelos médicos ou até mesmo de forma espontânea, buscam a prática da atividade física (AF) e/ou do exercício físico (EF), para que possam envelhecer com qualidade, e, manter a independência funcional (Matsudo *et al*., 2001).

A AF é todo e qualquer movimento produzido pelo músculo esquelético, gerando gasto energético além dos níveis de repouso (Caspersen *et al*., 1985). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2006 *Apud* Maciel, 2010), às práticas das AFs têm sido associadas aos benefícios para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos deletérios ocasionados pelo envelhecimento.

Apesar da semelhança com a AF, o EF, não pode ser definido como sinônimo, pois, o EF é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, cujo objetivo é a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, sendo caracterizado pela sua intensidade, volume e regularidade (Caspersen *et al*., 1985).

Dentre os objetivos da prática de EF podemos destacar o aperfeiçoamento na aptidão física que envolve o condicionamento cardiorrespiratório, a força, a agilidade, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio (Correia *et al*., 2012). Segundo o Ministério da Saúde (2022), a aptidão física está relacionada à performance do desempenho e atributos necessários para uma excelente execução das atividades físicas, seja no lazer, no trabalho, nos exercícios físicos ou nos esportes.

Dentre as modalidades de exercício físico existentes estão o treinamento de força (anaeróbicos) e o treinamento de resistência aeróbica (Mccarthy *et al*., 2002). O treinamento de exercício aeróbico se dá pelo alto consumo de oxigênio para a produção de energia (Mccarthy *et al.,* 2002). Dentre as modalidades dos exercícios aeróbicos, podemos destacar a dança.

A partir dos fundamentos descritos suscitou-se a seguinte questão da pesquisa:

1) A dança pode contribuir positivamente na aptidão física de idosos?

Tais problematizações nos conduziram ao principal objetivo da pesquisa que é investigar a partir de uma revisão integrativa da literatura, quais os efeitos a dança promove na aptidão física de idosos.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Educação Física - Cultura corporal

A Educação Física (EDF) consiste em acompanhar e orientar as pessoas durante a prática de esportes ou exercícios físicos, buscando encontrar os que melhor se adequem para cada perfil Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). Surgida primeiramente como uma educação estética em função de construir corpos saudáveis e dóceis, passa posteriormente por um processo de esportivização (Soares *et al*., 2023). Conforme o coletivo de autores, eles lançam um novo olhar visando esta vasta caracterização da cultura corporal, sendo “elaborações que as pessoas realizam em torno de suas próprias práticas corporais, construídas e reconstruídas em seu país”, seja ela, os jogos, a ginástica, as lutas, os esportes e a dança (Soares et al, 2023). Por essa razão obtém-se a importância da mesma a ser trabalhada desde o princípio do crescimento humano, para que os corpos sejam capazes de revelar o tempo no qual foram educados e produzidos (Soares *et al.*, 2023).

A dança tem se destacado como uma das manifestações culturais da humanidade que está presente em toda a sua história, tais como presente nas ruas, nas casas, nos espaços de espetáculos, nos estúdios, nas escolas, nas universidades, entre outros espaços (Tenório, 2010).

Dessa forma, a procura por essa prática vem aumentando em todas as idades, entretanto, os principais indivíduos que buscam essa prática são os idosos. Deve-se ao fato de que a prática da dança traz melhorias nas capacidades humanas que são perdidas ao longo do processo de envelhecimento. Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização, contribuindo significativamente na melhora e/ou manutenção de várias dimensões (Witter; Almeida, 2013). Os autores Diaz, Gurgel e Reppold (2016), ratificam a importância da dança, salientando melhorias nos parâmetros relacionados à memória e à atenção.

2.2 Breve histórico da dança

2.2.1 Pré história (Paleolítico, Mesolítico e Neolítico)

Segundo Garaudy (1980, *Apud* Garcia, J; Biavaschi, N, 2009) a dança não age apenas como um modo de viver, sendo uma das principais atividades indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do ser humano da atualidade. Além da dança expressar uma linguagem oral e gestual, o homem tinha a dança como meio de comunicação (Hass; Garcia,2006). Na Pré História a dança considerada como uma manifestação na vida dos povos mais antigos, onde o homem dançava para pedir chuva, solicitar cura de alguma doença, agradecer vitórias e até mesmo em momentos de morte, ou seja, a dança estava presente em todos os momentos para o homem antigo (Hass; Garcia,2006).

Nas eras Paleolíticas e Mesolíticas, as danças eram relacionadas ao meio de sobrevivência, uma vez que se alimentavam de caça, pesca e alimentos naturais (Claus, Marta, 2005). Seus rituais eram em forma de dança, para que pudesse impedir algo que viesse prejudicar as atividades do povo, como vemos até os dias atuais nas pinturas em cavernas, onde eles ficavam em volta dos animais para ser realizado (Langendonck, 2006). As cenas representam as pessoas em roda, onde estão dançando em volta de animais e vestidas com suas peles, são figuras correndo e saltando, imitando as posturas e movimentos desses animais (Langendonck, 2006)

No período Neolítico, surge a agricultura e pecuária, quando o homem deixa de ser nômade e passam a plantar, cultivar e a criar seu próprio alimento, passando de predador a produtor, a partir de sua estadia fixa em um território (Claus, 2005). A dança passa a ser um meio do homem sintonizar com a natureza sendo como sentido para, festejar a terra e para o preparo do plantio, celebrando ainda a colheita e a fertilidade dos rebanhos (Langendonck, 2006).

2.2.2 Dança na antiguidade/milenares

Tempo marcado pela dança no Egito, Índia e Grécia. Algumas danças no Egito eram consideradas sagradas e eram realizadas como forma de homenagear os deuses, sendo os mais homenageados a deusa da dança e da música, deusa Hathor, e o deus Bés, que é o considerado o inventor da dança, eram fortemente cultuados pela crença do poder sobre a fertilidade atribuída a eles (Langendonck, 2006). Outras danças também consideradas sagradas, como por exemplo, as por

ocasião das festas religiosas e as dos funerais (Claus, 2005). Além dessas danças marcadas como divinas, existiam ainda as consideradas profanas, que aconteciam na oportunidade dos banquetes em honra aos vivos ou aos mortos, bem como para a elevação de cargo e a retribuição a funcionários (Langendonck, 2006).

A dança na Índia, está ligada ao misticismo e à religião, onde as escolas de danças funcionam junto aos santuários nos dias atuais, pois acreditam que o corpo e a alma não estão separados (Claus,2005). A partir da invocação a Shiva - deus da dança- os hindus buscavam com a natureza uma união, tendo uma atividade cósmica, manifestando os eventos divinos, onde, “o ritmo da dança estava associado à criação contínua do mundo, à manutenção desse mundo, à destruição de algumas formas para o nascimento de outras” (Langendonck, 2006). As danças indianas desenvolviam expressões relacionadas a deuses, pois cada gesto tinha um significado místico, afetivo e espiritual, trazendo como primórdio que “o corpo inteiro deve dançar” (Langendonck, 2006).

A dança na Grécia, era bastante valorizada pelos gregos, onde era integrada aos rituais religiosos, a partir dessa integração o deus mais conhecido é Dionísio, o deus da fertilidade e do vinho, onde os agricultores traziam uvas para serem pisoteadas na praça, no centro de atenas. Toda população ateniense sentava em volta da praça para apreciar os pisoteadores que realizavam movimentos coordenados, acreditando-se assim ter surgido o teatro grego no século V a.C.d. (Langendonck, 2006).

Para os gregos, a dança traz um ideal de perfeição entre o corpo e o espírito, juntamente com o esporte, para que o corpo esteja bem moldado. Desde o princípio de sua vida, a dança estava presente, pois acreditavam que contribuía para o equilíbrio da mente e aperfeiçoamento do espírito, bem como a agilidade para a carreira militar, por essa razão, eram educados desde cedo (Langendonck, 2006). Eles acreditavam que as danças mágicas tinham poder, com isso, dançavam para seus deuses com o uso da máscara, originando assim o gênero teatral comédia (Langendonck, 2006).

O gênero teatral comédia, com origem nos seus cortejos populares e nos bailes de máscaras, eram apresentadas de formas leves e ligeiras, trazendo

também saltos, piruetas e movimentos de rotação de quadril, sendo vista como uma dança sensual, que perdurou até a idade média, levada para o ocidente, sendo “proibida pelos cristãos, que pretendiam a purificação dos costumes” (Langendonck, 2006).

2.2.3 Dança na idade média

Na Idade Média, a dança foi proibida devido à manifestações corporais que eram associadas ao pecado, não proibindo as danças populares dos camponeses, pois eram camufladas com personagens como anjos e santos, incluindo-o assim posteriormente dentro das igrejas, onde nessa época as igreja tinha se tornado autoridade constituída. (Langendonck, 2006)

Nos séculos XI e XII, séculos marcados pela peste negra que levou a morte de muitos, por essa razão, as pessoas dançavam freneticamente para “espantar a morte”, ficando conhecida assim como a dança macabra ou dança da morte, sendo realizada em frente ao cenário da “boca do inferno”, como “representação do castigo para remissão do pecado ou do flagelo da peste enviada por Deus” (Langendonck, 2006). Nos séculos XIII e XIV, a nobreza aprendia e dançava de uma forma mais lenta, considerada assim como uma basse dance, nome dado pelo fato dos trajes utilizados pelas castelãs. Neste mesmo século, surgem as danças polonaise a partir das danças camponesas poloneses, onde no século XIX é inserida em alguns balés (Langendonck, 2006).

A partir do século XV, surge o renascimento, um tempo marcado pela renovação em diversos âmbitos, sendo assim, em comemoração apresentavam danças de grandes espetáculos para esbanjar suas riquezas (Langendonck, 2006). Ainda nesse século, a dança era quase exclusiva para os homens, mas no balé de 1581, começou a surgir a participação das damas da corte, apresentando assim danças com movimentos iguais (Langendonck, 2006).

2.2.4 Dança moderna e contemporânea

A dança moderna, surge com uma ideia inovadora, não apenas uma dança com movimentos iguais, mas com uma liberdade para as escolhas dos movimentos, estando assim abertos para mudanças radicais do mundo, trazendo muitos desafios

e confrontos por partes daqueles que não se abriram a esse novo horizonte da dança (Langendonck, 2006).

Surgiu posteriormente a dança contemporânea, superando os movimentos propostos pelo Modernismo (Langendonck, 2006). Acreditando-se assim em uma maior liberdade de expressão corporal, com a certeza que a dança não faz acepção de pessoas em meio a grandes mudanças sociais e políticas, trazendo coreógrafos alegres, irreverentes e idealistas entendendo a essência da dança, explorando o contato e a improvisação, as bases dos movimentos dos animais (Langendonck, 2006). Assim entendendo essas novas visões para a música, a pintura e a poesia, não apenas para a dança, perdurando até os dias atuais (Langendonck, 2006).

Rudolf Laban, considerado um grande mestre da dança, traz um estudo aprofundado e minucioso sobre o movimento humano, a dança criativa ou dança moderna, oferecendo contribuições brilhantes para as áreas de Dança, Teatro, Psicologia, Antropologia, Sociologia e Saúde para os dias atuais (Marques, I. A., 2011). Suas contribuições para a decodificação da linguagem da dança, na arte da performance ou na escola, permitem olhar e viver a dança sob diversos ângulos, de forma relacional, consciente e profunda (Marques, 2011).

Laban deixa clara sua devoção e crença na educação através da arte do movimento – ou da dança – associada à liberdade de comunicação e expressão e, portanto, fonte e caminho para a vida (Marques, 2011). A partir da consciência das possibilidades de movimento, dizia Laban, é que a criação, a transformação, a dissolução de formas e desenhos no “jogo” da dança seriam possíveis (Laban, 1990 *Apud* Marques, 2011).

Entendendo os princípios da dança moderna nos dias atuais com princípios não somente como uma proposta de dança na educação/escola, mas, principalmente, de educação na dança, mas que agregou fora da escola, defendo que “[...] o professor deve encontrar sua própria maneira de estimular os movimentos e, posteriormente, a dança [...]” (Laban, 1990, p. 33 *Apud* Marques, I. A., 2011). Laban, acima de tudo, desejava que as pessoas continuassem investigando e experimentando de forma fluida, descobrindo formas pessoais de dançar, de ensinar, de observar e de pesquisar o fluxo do movimento humano para

que tenha uma compreensão da dança, dos movimentos de trabalho, da personalidade dos indivíduos (Marques, 2011).

Laban oferece os elementos da linguagem para que cada um crie sua aula, seu programa, seu currículo, sua dança, sua vida, sendo assim considera “uma técnica de dança ‘livre’, ou seja, liberada de um estilo idealizado segundo normas específicas” (Ullmann 1990, p. 114 *Apud* Marques, I. A., 2011), conhecendo assim o uso de energia, do peso das possibilidades do fluxo do movimento no espaço, etc., para que aprendam juntos com alunos, não interferindo ou julgando na criação individual de cada um (Marques, 2011)

2.3 Aptidão Física, Exercício Físico e Envelhecimento

Aptidão física é um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também, evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria em viver (Guedes, 1996). Dentro da aptidão física podemos encontrar as seguintes capacidades:

A aptidão aeróbica e cardiorrespiratória é definida como a capacidade do organismo em se adaptar a esforços físicos moderados, envolvendo a participação dos grandes grupos musculares, por períodos de tempo relativamente longo (Guedes, 1996).

Flexibilidade é definida como a amplitude de um dado movimento articular, ou de um grupo de movimentos e/ou articulações, quando solicitada na realização dos movimentos. Músculos, tecidos conectivos, tendões e ligamentos tendem a conservar ou a aumentar sua propriedade de elasticidade através dos programas de atividade física que procuram envolver a flexibilidade (Guedes, 1996).

Força é o nível de tensão máxima que pode ser produzido por um grupo muscular específico e resistência muscular, como a capacidade desse mesmo grupo muscular em manter os níveis de força submáxima alcançados por um período de tempo mais elevado, tornando-se um importante mecanismo da saúde funcional (Guedes, 1996).

A agilidade é definida como a capacidade de mudar a posição e direção do corpo no espaço, do ponto de vista de desempenho motor e em razão do repertório de possíveis mudanças de direção do corpo no espaço (Guedes, 2007). A partir desse conceito, alguns especialistas diante dos estudos elaboram uma linha de estudo para que traduzam da melhor forma a “agilidade mediante a capacidade de o jovem mudar a direção do corpo movendo-se de um ponto a outro o mais rapidamente possível” (Tritschler, 2000, *apud* Guedes, 2007).

O equilíbrio, que consiste na capacidade de manter o centro de massa em relação à base de apoio, tem papel fundamental na ação diferenciada dos segmentos corporais. Fazendo com que, influencie negativamente todo o desenvolvimento motor, pois exigirá um maior gasto energético como consequência uma fadiga mental e corporal, devido a dificuldade de realizar alguns movimentos que exijam essa capacidade (Rosa Neto, 2002, *apud* Cantagalli; Michele; Gaspar, 2012).

A velocidade resulta da interação de um conjunto de atributos que envolvem implicações de ordem neurofisiológica com repercussões em diferentes solicitações motoras, sejam elas o tempo de reação após o estímulo e o tempo total gasto entre o início do movimento e término (Guedes, 2007).

A coordenação de movimentos, de acordo com a idade, é entendida como uma interação harmoniosa e econômica de músculos, nervos e sentidos, com a finalidade de produzir ações cinéticas, precisas e equilibradas (motricidade voluntária), e reações rápidas e adaptadas às situações (motricidade reflexa) (Kiphard, 1976 *apud* Reis; Christine; Irineu, 2020). As capacidades de coordenação motora constituem o alicerce para a aprendizagem através de ações corporais. Quando abordamos a capacidade de aprendizagem motora, entendemos que para que isso ocorra existe a relação com o mecanismo de armazenamento de informações que envolvem processos perceptivos e cognitivos (Reis; Christine; Irineu, 2020)

Segundo Nogueira (2012), o exercício físico é definido como uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e a aptidão física, podendo propiciar benefícios agudos e crônicos. Podendo ser subdividida em aeróbico, que são

aqueles realizados de maneira contínua que utilizam o oxigênio como principal fonte de energia (McCarthy *et* al., 2002), anaeróbio utiliza uma forma de energia que independe do uso do oxigênio, sendo realizados com alta intensidade e curta duração que envolvem um esforço intenso realizado por um número limitado de músculos em que há produção de ácido lático (McCarthy *et al.,* 2002), e resistidos que tem como característica principal vencer uma determinada resistência oferecida por um equipamento, material ou até mesmo o peso do próprio corpo (ACMS, 2002, *apud* Souza L, Bossi L, 2012).

O processo de envelhecimento natural do ser humano, deve ser respeitado de acordo com a individualidade e as respostas do organismo aos diferentes fatores ambientais (Schneider; Irigaray, 2008). O envelhecer normal possui relação com a capacidade de adaptação do indivíduo aos rigores e às agressões do meio ambiente. Nesse sentido, cada sujeito dependerá de suas variáveis específicas como, a idade, sexo, origem, lugar em que vive, tamanho da família, aptidões físicas bem como as experiências vivenciadas (Itsuko; Braz, 2011).

O envelhecimento, abrange fatores como o biológico, que não pode ser evitado, pois com ele ocorrem alterações nos níveis celular-molecular, fazendo com que as reservas homeostáticas fiquem mais fracas, mas esse fator não indica causa de doença, pois são processos que fazem parte do envelhecimento (Schneider; Irigaray, 2008). Vale salientar que, além disso, todos os órgãos ou sistemas envelhecem de forma diferenciada, tornando a variabilidade cada vez maior para esses indivíduos (Nunes; Lanna, 2010).

Os pesquisadores Shumway-Cook e Woollacott (2003), defendem o processo de envelhecimento por duas linhas, tais são: uma de aspectos primários e a outra de aspectos secundários. Para os aspectos primários, eles trazem as características que são relacionadas a genética e a deterioração do sistema nervoso. Como secundários, são apresentados os fatores externos, ou seja, ambientais, como por exemplo a radiação, a poluição e o estilo de vida (Shumway-Cook; Woollacott, 2003). Por essa razão, chega-se ao estado do ser idoso, seja ele com boa qualidade de vida ou com alguma comorbidade decorrente dos aspectos vividos e a influência dos fatores externos. Para a Organização das Nações Unidas (ONU), o idoso é definido como todo indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos.

Acredita-se que a estimativa de idosos venha a crescer, com a qualidade de vida, a partir da busca pela prática de exercício (ONU, 2023).

2.4 Dança e aptidão física

Com o envelhecimento, há o declínio na aptidão física, havendo assim o interesse pela prática da dança, podendo-se pontuar os benefícios que a mesma traz consigo (Rocha; Ineu; Schiavo *et al*,. 2020). A dança traz um desafio para os idosos no controle motor por meio dos movimentos e passos existentes dentro dos compassos musicais, estimulando assim o sistema cognitivo e neuromusculoesquelético, atuando assim de uma forma protetora na prevenção de quedas e manutenção do equilíbrio corporal podendo contribuir para um envelhecimento saudável (Rocha; Ineu; Schiavo *et al.,* 2020).

3 OBJETIVOS

3.1 Geral:

- ✓ Investigar a partir de uma revisão, quais os efeitos a dança promovem na aptidão física de idosos.

3.2 Específicos:

- ✓ Descrever quais os efeitos do exercício físico na aptidão física de idosos;
- ✓ Entender como a dança contribui para a aptidão física em idosos;
- ✓ Mostrar os benefícios da dança na aptidão física de idosos

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo e coleta dos dados

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, definida como um instrumento de obtenção, identificação, análise e síntese das publicações referentes a um tema específico (Ganong, 1987). Para esta revisão foram realizadas uma busca de artigos nas bases de dados PubMed/Medline, Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico publicados entre 2013 e 2023, utilizando os seguintes descritores e palavras-chave: dança, exercício aeróbio, envelhecimento e idosos mediante consulta ao DeCS (descritores em ciência da saúde). Os operadores booleanos usados foram OR e/ou AND assim descritos em:

- língua portuguesa - (dança E aptidão física OU capacidade física OU dança E aptidão física OU capacidade física (samba E aptidão física OU capacidade física, salsa e aptidão física OU capacidade física, forró e aptidão física OU capacidade física OU jazz E aptidão física OU capacidade física, danças de salão E aptidão física, cha cha cha E aptidão física, dança E capacidade funcional, dança tailandesa E aptidão física, dança sénior E aptidão física)
- língua inglesa - (dancing AND physical fitness OR physical capacity OR dance AND physical fitness OR physical capacity (samba AND physical fitness OR physical capacity, salsa and physical fitness OR physical capacity , forró and physical fitness OR physical capacity OR jazz AND physical fitness OR physical capacity , ballroom dancing AND physical fitness, cha cha cha AND physical fitness, dance AND functional capacity, Thai dance AND physical fitness, senior dance AND physical fitness).

Durante a busca e seleção foram utilizados, os seguintes limites temporais: artigos publicados nos últimos 10 anos (2013 a 2023), palavra constante no título ou abstract e artigos originais. Em cada artigo, serão analisados os autores, ano de publicação, o objetivo e os tipos de estudos.

4.2 Critérios de inclusão

Foram considerados artigos publicados entre 2013 a 2023, na língua inglesa e portuguesa, artigos grátis.

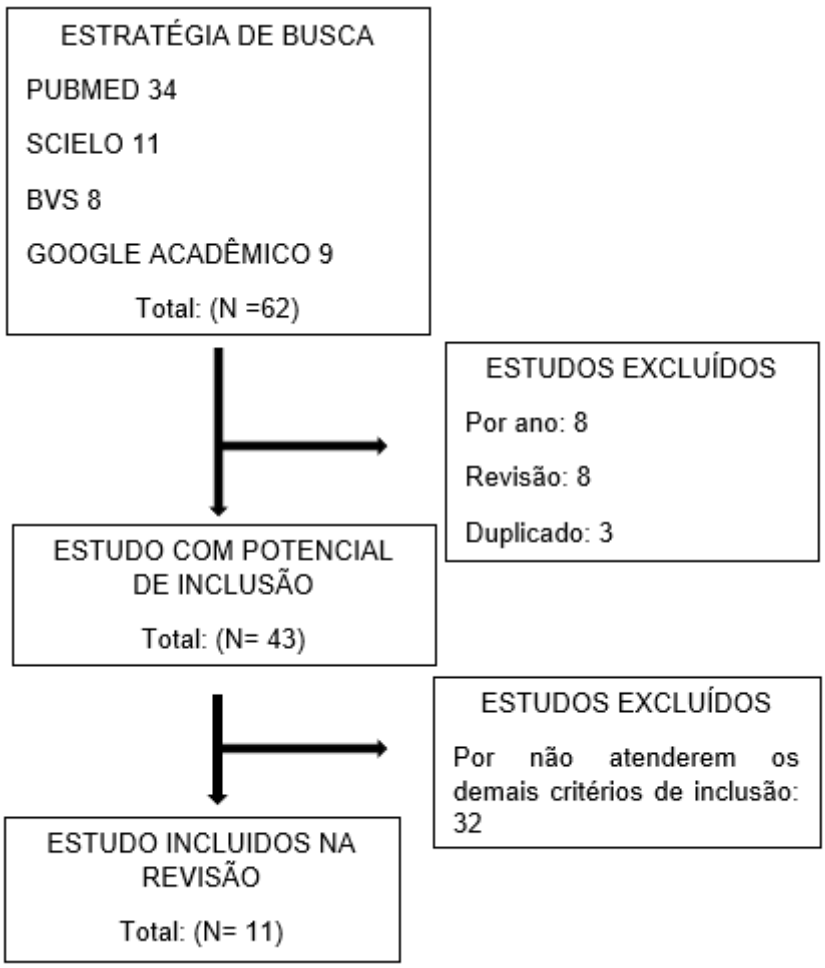
4.3 Critérios de exclusão

Foi realizada uma prévia leitura do título e resumo dos artigos. Foram excluídos do estudo: artigos duplicados, artigos fora de contexto após leitura prévia do título e resumo, duplicatas, artigos de revisão e artigos publicados antes de 2013 conforme mostra o quadro 1.

5 RESULTADOS

Estratégia de busca utilizada para a inclusão dos artigos de acordo com a temática (Quadro 1).

Quadro 1 - Fluxograma da pesquisa



Fonte: A autora (2023)

A síntese dos estudos encontrados acerca do efeito da dança na aptidão física de idosos está detalhada no quadro 2.

Quadro 2 - 11 Artigos incluídos no estudo

Autor/ano	**Objetivo**	**Tipo de estudo, protocolo e n amostral**	**Principais desfechos**

Joung; Lee/ 2019	Investigamos os efeitos de um programa de CD na aptidão, equilíbrio funcional e mobilidade em idosos.	Estudo qualitativo, foram 8 semanas, 2 dias por semana, com 90 min cada sessão, com 82 participantes.	CD e alongamento podem beneficiar o condicionamento físico e o equilíbrio de idosos, entretanto, a CD pode melhorar mais o equilíbrio dinâmico e a mobilidade do que o alongamento.
Borges EGS, Vale RGS et all, 2018	Avaliar o equilíbrio postural, a cognição e a autonomia funcional de idosos com demência, institucionalizados de longa permanência, submetidos à dança de salão.	Estudo clínico randomizado simples, por 12 semanas, 3 vezes por semana, com 50 min cada sessão e 60 participantes	A dança de salão deve ser indicada para proporcionar melhora no equilíbrio e no desempenho motor nas atividades da vida diária dos idosos. Além disso, é uma forma de prevenção e controle de agravamentos de doenças demenciais e motoras já existentes no paciente idoso.
Gomes, Aline; Marques, Andréa, 2015.	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.	Estudo prospectivos, 2 vezes por semana, por 1 uma hora cada sessão, com duração de 3 meses e 19 participantes.	Foi possível identificar que a prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das atividades de vida diárias.
Noopud P, Suputtitada A et All, 2019.	Este estudo investigou os efeitos da dança tradicional	Teste controlado e aleatório, 3 sessões por semana de 30 a	Melhorou significativamente o equilíbrio e a mobilidade entre

	tailandesa no desempenho do equilíbrio entre mulheres idosas.	60 min, durante 12 semanas, com 43 participantes.	mulheres idosas, podendo prevenir a morbilidade relacionada com a idade e o declínio do equilíbrio e o risco de queda relacionado.
Franco MR, Sherrington C, et All, 2020.	O objetivo foi investigar o efeito da Dança Sênior no equilíbrio, mobilidade e função cognitiva em comparação com uma intervenção de controle.	Estudo clínico randomizado, realizado 2 vezes por semana com duração de 1 hora, em 12 semanas, com 82 participantes.	A Dança Sênior foi eficaz na melhoria do equilíbrio e da mobilidade, mas não na função cognitiva.
Douka S, Zilidou VI, Lilou O, Manou V, 2019.	O objetivo deste estudo foi investigar o impacto de um programa de danças tradicionais gregas em idosos com mais de 60 anos. Em particular, investigar se a dança tradicional grega, como forma de exercício aeróbico, poderia melhorar a capacidade funcional e o bem-estar dos idosos.	Estudo longitudinal, duas vezes por semana, com duração de 75 minutos cada sessão por 32 semanas, com 130 participantes.	Os resultados deste estudo mostram que a dança contribui para o bem-estar dos idosos com vistas a uma vida independente e de qualidade. A manutenção da sua aptidão física e capacidade funcional em níveis satisfatórios conduz-lhes a um estilo de vida mais qualitativo e independente, ao mesmo tempo que se reduz o risco de diversas doenças.
Li H, Qiu X, Yang Z, et All, 2022	O objetivo deste estudo foi intervir no exercício físico por meio de um treinamento de	Teste controlado e aleatório, 3 vezes por semana, 90 min cada vez, num	Os resultados mostraram que o equilíbrio dinâmico e o equilíbrio estático

	dança Cha-cha de 12 semanas, avaliar seu impacto na capacidade de equilíbrio dos idosos e fornecer uma base experimental científica para os idosos participarem do exercício de dança Cha-cha.	total de 12 semanas, com 40 participantes.	no grupo de treino Cha-cha, melhoraram significativamente após a intervenção. Concluindo que, apenas uma aula ou programa de dança Cha-cha de 12 semanas pode ser uma intervenção eficaz para melhorar o equilíbrio dos idosos.
Silva J, Araújo L, Xavier M, Amaral B, 2018.	O objetivo deste estudo foi analisar a dança de salão como fator contribuinte para saúde e qualidade de vida dos idosos.	Estudo qualitativo, com pesquisa participante, com cinco idosos cujas idades variam entre 60 e 79 anos.	Considerou-se, ao final da pesquisa, que os benefícios da dança de salão para idosos são significativos e contribuem para saúde e qualidade de vida deles, uma vez que oferecem vantagens tanto para o corpo quanto para a alma (mente), pois nem sempre a alma envelhece. A dança de salão é uma modalidade de dança coletiva que desperta alegria, prazer e bem-estar de modo geral, indo ao encontro do que mostrou o referencial teórico.
Britten L,	Este estudo	Estudo qualitativo	A dança

Addington C, Astill S, 2017	investigou a viabilidade e o impacto de um programa de dança contemporânea de 8 semanas sobre fatores de risco físicos modificáveis (estado de atividade física, mobilidade, padrões de comportamento sedentário) e psicossociais (estado depressivo, medo de cair).	não controlado, 38 participantes, 2 dias por semana, com duração de 45 minutos por 8 semanas.	contemporânea tem o potencial de afetar positivamente a atividade física, o comportamento sedentário, a eficácia relacionada às quedas, a mobilidade e a incidência de depressão em mulheres mais velhas, o que poderia reduzir a incidência de quedas.
Rodrigues-Krause J, Farinha JB, et Al, 2018.	O objetivo principal deste estudo foi avaliar as respostas cardiorrespiratórias de uma aula de dança, especialmente projetada para desenvolver aspectos que se deterioram com o processo de envelhecimento, como funcionalidade e condicionamento aeróbico.	Estudo transversal, com 10 participantes, Teste incremental em esteira: 5 km/h, inclinação de 2% a cada minuto, até esforço máximo. Aula de dança (60 min): aquecimento (20 min), cross-the-floor (10 min), coreografia (15 min), show (10 min) e desaquecimento (5 min). Os parâmetros ventilatórios foram medidos continuamente (respiração a	Algumas partes de uma aula de dança podem ser moduladas para induzir melhorias na aptidão cardiorrespiratória de idosos, pelo menos nas fases iniciais do treinamento aeróbico. Além disso, nossos resultados mostraram que aumentos nas demandas de VO2 acompanharam os aumentos nas bpm das músicas.

		respiração).	
Rodrigues-Krause J, Farinha JB, Ramis TR, et Al, 2018.	Este estudo teve como objetivo comparar os efeitos da dança com a caminhada no risco cardiovascular e na funcionalidade de mulheres idosas.	Teste aleatório e controlado, durante 8 semanas, sessões de 60 min, dança/caminhada 3×/semana, alongamento 1×/semana, 30 participantes.	A dança induziu aumentos semelhantes no VO2 de pico, na potência muscular da parte inferior do corpo e no equilíbrio estático como a caminhada, enquanto o grupo de alongamento permaneceu inalterado.

Fonte: A autora (2023)

6 DISCUSSÃO

- ✓ Descrever quais os efeitos do exercício físico na aptidão física de idosos;
- ✓ Entender como a dança contribui para a aptidão física em idosos;
- ✓ Mostrar os benefícios da dança na aptidão física de idosos

Os artigos encontrados e alinhados aos objetivos do estudo, descrevem os seguintes estilos de dança: dança de salão, dança criativa, dança sênior, danças folclóricas grega e tailandesa e dança contemporânea.

Com os resultados encontrados no estudo, concordamos com Douka *et al*. (2019), mostrando, portanto, os aspectos positivos para os benefícios da dança onde afirmam que a dança contribui para o bem-estar dos idosos com vistas a uma vida independente e de qualidade**.** A dança de salão, uma dança com diferentes ritmos e intensidades, contribuindo assim conforme os autores (Silva *et al*., 2018), aspectos positivos para a socialização dos idosos, levando em consideração que umas características fortes desse estilo de dança é por se dançar em dupla, despertando assim uma maior alegria aos participantes. Para os idosos são significativos e contribuem para saúde e qualidade de vida deles, uma vez que oferecem vantagens tanto para o corpo quanto para a alma (mente), pois nem sempre a alma envelhece (Silva *et al*., 2018). Bem como também essas características encontradas no estudo clínico randomizado simples dos autores Borges *et al*. (2018), proporcionando melhora no equilíbrio e no desempenho motor. Diante do teste controlado e aleatório realizado pelos autores Li *et Al.,* (2022), para diminuir o risco relacionado com quedas, como o equilíbrio instável, um programa de dança Cha-cha de 12 semanas pode ser uma intervenção eficaz para melhorar o equilíbrio dos idosos.

Estudos utilizando a dança sênior e dança tradicional tailandesa também contribuíram para a melhora da aptidão física de idosos, conforme os estudos de Gomes *et al.,* (2015) e Franco *et al.,* (2020) o estilo de dança sênior contribuiu para a melhora do equilíbrio e mobilidade das atividades de vida diárias. Na pesquisa de Noopud *et al.,* (2019) após 8 semanas de intervenção com a tradicional dança tailandesa houve melhora da mobilidade e do equilíbrio.

Segundo os autores Britten, Addington, Astill (2017), a dança contemporânea tem o potencial de afetar positivamente a atividade física, o comportamento sentado, a eficácia relacionada às quedas, a mobilidade e a incidência de depressão em mulheres mais velhas.

A dança criativa (DC) tem impacto positivo no equilíbrio dinâmico e na mobilidade (Joung; Lee, 2019). No estudo transversal dos autores Rodrigues *et al.,* (2018), algumas partes de uma aula de dança podem ser moduladas para induzir melhorias na aptidão cardiorrespiratória de idosos, pelo menos nas fases iniciais do treinamento aeróbico. A dança (vários estilos) induziu aumentos semelhantes no VO2 de pico, na potência muscular da parte inferior do corpo e no equilíbrio estático como a caminhada, enquanto o grupo de alongamento permaneceu inalterado (Rodrigues *et al.*, 2018).

7 CONCLUSÃO

A dança enquanto exercício físico, auxilia na manutenção da aptidão física e capacidade funcional de idosos em níveis satisfatórios e conduz-lhes a um estilo de vida com melhor qualidade e independência. A partir desses pressupostos, é perceptível a contribuição positiva da dança na vida da pessoa idosa. Tendo em vista tais benefícios, faz-se indispensável a ampliação de estudos nessa linha de pesquisa. Ampliando os horizontes de intervenção técnica e científica. Dentre os profissionais de saúde que podem desenvolver práticas e pesquisas no âmbito da dança, destacamos o profissional de Educação Física atuando de forma direta na mediação dessas práticas para com os objetivos da aptidão física.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, I. Número de idosos acima de 65 anos mais que dobrou em pernambuco em quatro décadas, aponta censo 2022. **Folha de Pernambuco**, Recife, 27 out. 2023. Disponível em: https://www.folhape.com.br/noticia/numero-de-idosos-acima-de-65-anos-mais-quedobrou-em-pernambuco-em/298780/. Acesso em: 30 jan. 2024.

BORGES, Eliane Gomes da Silva; VALE, Rodrigo Gomes de Souza; PERNAMBUCO, Carlos Soares; CADER, Samaria Ali; SÁ, Selma Pedra Chaves; PINTO, Francisco Miguel; REGAZZI, Isabel Cristina Ribeiro; KNUPP, Virginia Maria de Azevedo Oliveira; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 5, p. 2302-2309, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Aptidão física. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário Saúde Brasil.** Brasília: Ministério da Saúde, 07 nov. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/aptidaofisica#:~:text=A%20atividade%20f%C3%ADsica%20tamb%C3%A9m%20tem,como %20exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos%20e%20esportes. Acesso em: 16 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Educação física. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, [200-]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/educacao-fisica-2/. Acesso em: 21 de dezembro de 2023.

BRASILEIRO, Lívia Tenório. A dança é uma manifestação artística que tem presença marcante na cultura popular brasileira. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 3, p. 135-153, dez. 2010.

BRITTEN, Laura; ADDINGTON, Christine; ASTILL, Sarah. Dancing in time: feasibility and acceptability of a contemporary dance programme to modify risk factors for falling in community dwelling older adults. **Bmc Geriatrics**, Reino Unido, v. 17, n. 1, p. 83, 11 abr. 2017.

BURATTI, J. R.; SOUZA, N. C.; GORLA, J. I. **Coordenação motora:** instrumentos de medidas e avaliação. Campinas, SP: UNICAMP, 2020.

CANTAGALLI, M.; SILVA, T. M. P; PALÁCIO, S. G. Análise do equilíbrio de crianças com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade pré e pós-tratamento fisioterapêutico. In: MOSTRA INTERNA DE TRABALHOS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 6., 2012, Maringá. **Anais Eletrônicos** [...] Maringá: Unicesumar, 2012. p. 1-14.

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.** Estados Unidos, v.100, n. 2, p. 126-131,1985.

CIOSAK, Suely Itsuko; BRAZ, Elizabeth; COSTA, Maria Fernanda Baeta Neves A.; NAKANO, Nelize Gonçalves Rosa; RODRIGUES, Juliana; ALENCAR, Rubia Aguiar;

ROCHA, Ana Carolina A. Leandro da. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 1763-1768, dez. 2011.

CLAUS, Marta. A Dança e sua característica sagrada. **Revista Eletrônica Existência e Arte**, São João del-Rei, Minas Gerais, ano 1, n. 1, p. 1-4, 2005.

CORREIA *et al.* Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.,** Rio de Janeiro, v.15, n.3, p.587-601, 2012.

DIAZ, B.; GURGEL, G.; REPPOLD, C. Influência da dança na memória e atenção: uma revisão sistemática da literatura. **Ciência em Movimento-Reabilitação e Saúde,** Porto Alegre, v. 17, n. 35, p. 29-37, 2016.

DOUKA, Styliani; ZILIDOU, Vasiliki I.; LILOU, Olympia; MANOU, Vasiliki. Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. **Frontiers In Aging Neuroscience**, Suíça, v. 11, p. 75, 5 abr. 2019.

FRANCO, Marcia R; SHERRINGTON, Catherine; TIEDEMANN, Anne; PEREIRA, Leani s; PERRACINI, Monica R; FARIA, Claudia s G; NEGRÃO-FILHO, Ruben F; PINTO, Rafael Z; PASTRE, Carlos M. Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: a randomized controlled trial. **Physical Therapy**, Estados Unidos, v. 100, n. 4, p. 600-608, 3 jan. 2020.

GANONG, Lawrence H.. Integrative reviews of nursing research. **Research In Nursing & Health**, Estados Unidos, v. 10, n. 1, p. 1-11, fev. 1987.

GARCIA, J; BIAVASCHI, N. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **efdeportes.com**: Revista Digital, Buenos Aires, año 14, n. 139, 2009. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm. Acesso em: 08 abr. 2024.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 1, n. 1, p. 18–35, 2012.

GUEDES, Dartagnan. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Rev. bras. Educ. Fís.** Esp., São Paulo, v.21, p.37-60, dez. 2007.

HASS, Nogueira; GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2003. Disponivel em: https://books.google.com.br/books/about/Ritmo_e_dan%C3%A7a.html?id=MXof7_8o e-YC&redir_esc=y. Acesso em: 15 nov. 2023.

IRIGARAY, Tatiana; SCHNEIDER, Rodolfo. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estud. psicol.** Campinas, v.25, n.4, 2008.

JOUNG, Hee Joung; LEE, Yongho. Effect of Creative Dance on Fitness, Functional

Balance, and Mobility Control in the Elderly. **Gerontology**, Basileia, v. 65, n. 5, p. 537-546, 2019.

LANGENDONCK, R; Rengel L. **Pequena viagem pelo mundo da dança.** São Paulo: Moderna, 2006.

LI, Han; QIU, Xuan; YANG, Zhitao; ZHANG, Zhengxiao; WANG, Gang; KIM, Youngsuk; KIM, Sukwon. Effects of Cha-Cha Dance Training on the Balance Ability of the Healthy Elderly. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, Suíça, v. 19, n. 20, p. 13535, 19 out. 2022.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Revista de Educação Física.** Unesp**,** Ibirité, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARQUES, Isabel A. Revisitando a dança educativa moderna de Rudolf Laban. **Sala Preta**, São Paulo, v. 2, p. 276–281, 2011.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MAZO, G; LOPES, M.; BENEDETTI, T. **Atividade física e o idoso:** concepção gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MCCARTHY, J.P.; POZNIAK, M.A.; AGRE, J.C. Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training. **Med. Sci. Sports Exerc**., Estados Unidos, v.34, n.3, p.511- 519, 2002.

MORAES, Bruna Caroline Soares Lopes; DIAS, Juliana Rocha Adelino; OLIVEIRA, Rogério Cruz de. AS NARRATIVAS DE GÊNERO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: scoping review da literatura científica brasileira nas ciências da saúde. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 39, p. 39, 2023.

MORAES, E. N.; MORAES, F. L.; LIMA, S. P. P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev. Méd. Minas Gerais**, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, p. 67-73, 2010.

NÓBREGA, F. Número de idosos centenários em Pernambuco sobe 91% em duas décadas, diz censo; confira no Nordeste. **Folha de Pernambuco**, Recife, 30 out. 2023. Disponível em: https://www.folhape.com.br/noticias/numero-de-idosos-centenarios-em-pernambucosobe-91-em-duas-decadas-e/299035/. Acesso em: 30 jan. 2024.

NOGUEIRA, Ingrid Correia et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. bras. geriatr. gerontol**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 587-601, Sept. 2012.

NOOPUD, P.; SUPUTTITADA, A.; KHONGPRASERT, S.; KANUNGSUKKASEM, V. Effects of Thai traditional dance on balance performance in daily life among older women. **Aging Clin. Exp. Res.,** Berlim, v. 31, n. 7, p. 961-967, 2019.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de; FIGUEIREDO, Anelise Ineu; SCHIAVO, Aniuska; MARTINS, Lucas Athaydes; TELLES, Maria Eduarda; RODRIGUES, Giovana Adamatti; MESTRINER, Regis Gemerasca. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, maio 2020.

ONU quer mais apoio para população em envelhecimento. **ONU News,** [S. l.], 12 jan. 2023. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992. Acesso em: 03 ago. 2023.

RODRIGUES-KRAUSE, Josianne; FARINHA, Juliano Boufleur; RAMIS, Thiago Rozales; BOENO, Francesco Pinto; SANTOS, Gabriela Cristina dos; KRAUSE, Mauricio; REISCHAK-OLIVEIRA, Alvaro. Cardiorespiratory responses of a dance session designed for older women: a cross sectional study. **Experimental Gerontology**, Inglaterra, v. 110, p. 139-145, set. 2018.

RODRIGUES-KRAUSE, Josianne; FARINHA, Juliano Boufleur; RAMIS, Thiago Ronzales; MACEDO, Rodrigo Cauduro Oliveira; BOENO, Francesco Pinto; SANTOS, Gabriela Cristina dos; VARGAS, João; LOPEZ, Pedro; GRAZIOLI, Rafael; COSTA, Rochelle Rocha. Effects of dancing compared to walking on cardiovascular risk and functional capacity of older women: a randomized controlled trial. **Experimental Gerontology**, Inglaterra, v. 114, p. 67-77, dez. 2018.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. **Controle Motor:** Teorias e Aplicações Práticas. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

SILVA, Aline Felipe Gomes da; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **Abcs Health Sciences**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 16-21, 3 maio 2015.

SILVA, J. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental**, Belford Roxo, RJ, v. 6, n. 2, 2018.

SOUZA JÚNIOR, Marcílio; BARBOZA, Roberta de Granville; LORENZINI, Ana Rita; GUIMARÃES, Gina; SAYONE, Hilda; FERREIRA, Rita Cláudia; PEREIRA, Eliene Lacerda; FRANÇA, Daise; TAVARES, Marcelo; LINDOSO, Rosângela Cely. Coletivo de autores: a cultura corporal em questão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte (Impresso)**, Brasília, v. 33, n. 2, p. 391-411, jun. 2011.

SOUZA L, BOSSI L. Treinamento resistido versus aeróbio: influência na composição corporal feminina 20-30 anos. **Revista Digital**. Buenos Aires, v.17, Nº 172, setembro de 2012.

WITTER, Carla; BURITI, Marcelo de Almeida; SILVA, Gleice Branco; NOGUEIRA, Renatta Simões; GAMA, Eliane Florêncio. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na biblioteca virtual de saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 191-199, mar. 2013.