



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

ADRIEL DE LIMA GOMES

**EFEITO DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS: REVISÃO
INTEGRATIVA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ADRIEL DE LIMA GOMES

EFEITO DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS: REVISÃO INTEGRATIVA

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Flavio Campos de Moraes

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

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

Gomes, Adriel de Lima.

Efeito da dança na qualidade de vida de pessoas idosas: revisão integrativa /
Adriel de Lima Gomes. - Vitória de Santo Antão, 2024.
33 p.

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

1. dança. 2. idosos. 3. saúde . 4. qualidade de vida. I. Moraes, Flavio Campos
de. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

ADRIEL DE LIMA GOMES

**EFEITO DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS: REVISÃO
INTEGRATIVA**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 02 de setembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Haroldo Moraes de Figueiredo (Examinador interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Ms. Flávio Campos de Moraes (Examinador interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Ms. Thais Maria da Silva (Examinador Externo)
Universidade de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

A Deus, ao meu orientador Flavio Campos de Moraes, a mim mesmo e a todos os que contribuíram ao longo do processo de aprendizagem.

RESUMO

A longevidade é uma conquista mundial, isso mostra que o crescimento da população idosa manteve uma tendência significativa de envelhecimento nos últimos anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para se ter uma boa longevidade é necessário manter dois pilares primordiais: a saúde e a qualidade de vida. Por essa razão, e tratando-se de um fenômeno multidimensional de características individuais e coletivas, um dos caminhos mais relevantes para um envelhecimento saudável é a prática de exercício físico. Em vista disso, a dança pode ser uma ferramenta essencial, quando praticada de forma regular e com todos os cuidados necessários, reduzindo os efeitos deletérios ocasionados pelo envelhecimento. Esse estudo tem por objetivo identificar a partir de uma revisão integrativa, quais os efeitos da dança na qualidade de vida de pessoas idosas. As buscas foram realizadas em artigos originais publicados nas bases de dados PubMed, Medline - BVS e Scientific Electronic Library Online (Scielo) entre o período de 2014 a 2024. Dentre os artigos encontrados, 16 estudos foram incluídos na pesquisa. Os resultados elucidam que a dança enquanto programa de exercício físico regular, pode suprir efeitos de forma positiva na qualidade de vida desses indivíduos.

Palavras-chave: dança; idosos; saúde e qualidade de vida.

ABSTRACT

The global increase in longevity is indicative of a significant ageing trend among the elderly population in recent years. As stated by the World Health Organisation, the attainment of longevity is contingent upon the maintenance of two fundamental tenets: health and quality of life. For this reason, as it is a multidimensional phenomenon with individual and collective characteristics, one of the most important strategies for healthy ageing is the practice of physical exercise. In light of the aforementioned evidence, it can be posited that dance can serve as an invaluable tool when practised on a regular basis and with the utmost care, thereby mitigating the deleterious effects of ageing. The objective of this study is to identify, through an integrative review, the effects of dance on the quality of life of elderly people. The searches were conducted on original articles published in the PubMed, Medline - BVS and Scientific Electronic Library Online (Scielo) databases between 2014 and 2024. Of the articles identified, 16 studies were included in the research. The findings indicate that dance, as a regular physical exercise programme, can have a beneficial impact on the quality of life of this demographic.

Keywords: dance; elderly; health and quality of life.

LISTA DE ABREVIACOES

| | |
|---------|---|
| BNCC | Base Nacional Comum Curricular |
| BVS | Biblioteca Virtual em Saúde |
| BMLSS | Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale |
| DeCS | Descritores em Ciência da Saúde |
| IBGE | Instituto Brasileiro de Geografia e Estatstica |
| Medline | Medical Literature Analysis and Retrieval System Online |
| NHP | Nottingham Health Profile |
| OMS | Organização Mundial da Saúde |
| PDQ-39 | Parkinson Disease Quality of Life scale |
| QV | Qualidade de vida |
| QoL-AD | Quality of Life in Alzheimer's Disease |
| Scielo | Scientific Electronic Library Online |
| SF-12 | Short Form Health Survey 12 |
| SF-36 | Short Form Health Survey 36 |
| WHOQOL | World Health Organization Quality of Life |

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 9 |
| 2 REVISÃO DE LITERATURA | 11 |
| 2.1 Dança: contextos históricos, conceituais e funcionais | 11 |
| 2.1.1 <i>Danças Primitivas (Paleolítico, Mesolítico e Neolítico)</i> | 11 |
| 2.1.2 <i>Danças Milenares (Egito, Índia, Grécia e Roma)</i> | 12 |
| 2.1.3 <i>Dança na Idade Média</i> | 12 |
| 2.1.4 <i>Dança Moderna</i> | 13 |
| 2.1.5 <i>Dança Contemporânea</i> | 14 |
| 2.2 Dança e Educação Física | 14 |
| 2.3 Dança, idosos e qualidade de vida | 15 |
| 3 OBJETIVOS | 17 |
| 3.1 Objetivo Geral | 17 |
| 3.2 Objetivos Específicos | 17 |
| 4 METODOLOGIA | 18 |
| 4.1 Tipo de estudo | 18 |
| 4.2 Coleta de dados | 18 |
| 4.3 Critérios de inclusão | 18 |
| 4.4 Critérios de exclusão | 18 |
| 5 RESULTADOS | 19 |
| 6 DISCUSSÃO | 24 |
| 7 CONCLUSÃO | 27 |
| REFERÊNCIAS | 28 |

1 INTRODUÇÃO

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a definição encontrada no artigo 2º da Lei 8.842/94 que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, informam que a população idosa é caracterizada como aquela que possui sessenta anos ou mais (OMS, 1984; Brasil, 1994). Nos últimos anos, a população brasileira manteve uma tendência significativa de envelhecimento, isso mostra que o crescimento da população idosa é um fenômeno que está ocorrendo de forma expressiva e em um nível sem precedência (Paradella, 2018).

Paralelo ao crescimento da população de idosos, surge a necessidade de se investigar os fatores que estão relacionados ao processo de envelhecimento e de como eles podem impactar a sociedade (Maciel, 2010). Sabe-se que a longevidade é uma conquista da população mundial, porém, para que ela tenha boas consequências, é necessário manter dois pilares primordiais: a saúde e a qualidade de vida (OMS, 2015; Costa *et al.*, 2017).

A OMS define qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem sobre a sua vida, no contexto cultural e dos sistemas de valores, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 2015). É importante garantir aos idosos, condições relevantes e necessárias para que estes tenham um envelhecimento bem-sucedido, além de entender que o mesmo trata-se de um fenômeno multidimensional que apresenta características individuais e coletivas (Fernandes *et al.*, 2011).

Com o declínio funcional dos sistemas orgânicos e devido a perda progressiva da capacidade da homeostase, o envelhecimento pode ocorrer de duas formas: senescência (envelhecimento natural) ou senilidade (envelhecimento patológico) (Ciosak, 2011). Evidências epidemiológicas apontam que um dos caminhos mais relevantes e saudáveis, quando relacionamos envelhecimento, saúde e qualidade de vida, é a prática de exercício físico (Matsdo *et al.*, 2010).

Precisa-se pensar além dos seus benefícios, pois é necessário compreender as mudanças de comportamentos individuais e coletivas para que se tenha uma adesão e manutenção dessas atividades de forma contínua e prazerosa (Maciel, 2010). Estudos já comprovam acerca dos benefícios proporcionados pela prática de atividade física e de como eles são fundamentais em diversos aspectos em nossas

vidas, sejam eles físicos, psicológicos e sociais (Tirintan; Oliveira, 2020).

É preciso salientar que existe uma diferença entre atividade física e exercício físico. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal resultante em gasto energético acima do valor de repouso (basal). Já o exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, tendo o controle de uma variável que vai informar o que o indivíduo está trabalhando, objetivando o aumento ou a manutenção da saúde e/ou aptidão física (Caspersen *et al.*, 1985; Colberg *et al.*, 2016).

Dentre as diversas modalidades de exercício físico, podemos dizer que a dança, também conhecida como uma atividade rítmica e expressiva, pode ser incluída como atividade física regular para os idosos (Venancio *et al.*, 2018). Podemos considerar que a dança pode produzir alterações positivas no bem-estar e promover uma melhor qualidade de vida, reduzindo os efeitos naturais do envelhecimento (Nicolazi *et al.*, 2009).

Este estudo tem o objetivo de analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos promovidos pela dança na qualidade de vida de pessoas idosas. Tendo em vista que, até o presente momento, pouco se sabe sobre essa relação. Com isso, espera-se que essa pesquisa possa colaborar de forma significativa para implementações e melhores condições de saúde para essas pessoas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Dança: contextos históricos, conceituais e funcionais

2.1.1 Danças Primitivas (*Paleolítico, Mesolítico e Neolítico*)

A Dança é uma forma de linguagem não verbal capaz de exprimir sentimentos e emoções que um indivíduo experimenta ou que deseja provocar no ânimo do espectador (Faro, 1998). 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 e da guerra (Castellani, 1992, p.82).

Do ponto de vista histórico e documental, assim como todas as artes, a dança é considerada como uma manifestação na vida do homem, estando relacionada ao meio de sobrevivência e fruto da necessidade de expressar o que sente (Franco & Ferreira, 2016). Faro (1998) oferece um aparato histórico aprofundado, ao contar que os primeiros sinais da dança foram no período pré-histórico, através de registros arqueológicos deixados por diferentes povos, podendo relacionar a sua origem com a religião.

Outro aspecto relevante e de suma importância é a transição da dança primitiva que corresponde aos períodos Paleolítico, Mesolítico e Neolítico (Rengel; Langendonck, 2006). Reforça-se com as palavras de Magalhães (2005), que nas eras Paleolítica e Mesolítica o homem vivia em função dos animais e, portanto, a sua Dança se referia a eles em forma de ritual, colocando o praticante em estado de transe, onde animais, vestimentas especiais e máscaras, faziam parte desse ritual.

Pesquisadores da área da dança e das artes reconhecem a importância da dança na evolução do homem pré-histórico. Na era neolítica, o homem passa de predador a produtor, aprende a criar animais e a plantar, ou seja, surge o que hoje chamamos de agricultura e pecuária (Magalhães, 2005). Rengel & Langendonck (2006), afirma que a Dança nesse período ganha outro significado, o de festejar a terra e o preparo para o plantio, além de celebrar a colheita e a fertilidade dos rebanhos.

2.1.2 Danças Milenares (Egito, Índia, Grécia e Roma)

Segundo Rengel & Langendonck (2006) as danças milenares correspondem aquelas que ocorreram em civilizações da antiguidade, como Egito, Índia e Grécia. No Egito, os povos dançavam com o objetivo de reverenciar as suas divindades nas festas religiosas e dos funerais. Magalhães (2005) reitera que as danças eram executadas em homenagem aos deuses, ligados à música e à fertilidade, por isso eram consideradas danças sagradas.

Na Índia, as danças têm origem na invocação a Shiva (deus da dança), com seus passos e músicas sempre relacionados aos deuses e à atividade cósmica (Rengel; Langendonck, 2006). Apresentam movimentos elaborados de pescoço, olhos, boca, mãos, ombros e pés, e que os hindus procuravam uma união com a natureza e a dança, tendo o mesmo princípio, o de que “o corpo inteiro deve dançar” (Rengel; Langendonck, 2006).

Quando nos reportamos à Grécia, reconhecida como berço do pensamento filosófico e da civilização Ocidental, é possível termos a dimensão das Danças praticadas na cultura grega, pois se fez presente desde sempre (Magalhães, 2005). Os cidadãos gregos, que acreditavam no poder das danças mágicas, dançavam de máscaras para seus deuses, cultuando suas divindades, entre elas, Dionísio, deus da fertilidade e do vinho (Rengel; Langendonck, 2006).

A dança na cultura grega também fazia parte do cotidiano dos homens e estava presente nos ritos religiosos, nas cerimônias cívicas, nas festas, na educação das crianças, no treinamento militar, mas teve sua primeira manifestação como ato ritual e cerimonial (Bourcier, 2001; Tadra, 2009). Segundo (Rengel; Langendonck, 2006), a dança era acessível a todos os cidadãos até o declínio da cultura grega, que passa a ser apenas entretenimento, sendo então proibida pelos cristãos na Idade Média, que buscavam a purificação dos costumes.

2.1.3 Dança na Idade Média

Na Idade Média, as expressões artísticas e literárias foram inundadas por temas relacionados ao macabro, por sua relação com os antigos ritos pagãos e apologia a morte (Gimenez, 2011). Nesse período, a Igreja tornou-se autoridade constituída e a Dança passou por diversas contrariedades, em que manifestações

corporais foram proibidas e a dança foi afeiçoada ao pecado por sua sensualidade (Rengel; Langendonck, 2006).

Aos poucos a Dança foi permitida só em algumas ocasiões, como procissões e festas dos santos como as danças populares dos camponeses, pois eram camufladas com personagens como anjos e santos (Rengel; Langendonck, 2006). Mais adiante, nos séculos XI e XII, surge a peste negra e outras doenças epidêmicas e as pessoas, desesperadas, dançavam freneticamente para espantar a morte, ficando conhecida como dança macabra ou dança da morte (Rengel; Langendonck, 2006).

Nos séculos XIII e XIV outras artes surgem e apresentam uma forte inspiração religiosa como arte na pintura e tapeçarias, a arquitetura gótica e a literatura começam a entrar nos castelos medievais para alegrar as festas (Rengel; Langendonck, 2006). O caráter religioso da dança vai desaparecendo e a mesma torna-se popular, posteriormente ela é introduzida nas festas da nobreza (Laban, 1978).

2.1.4 Dança Moderna

A Dança moderna surge como realização dos ideais do movimento romântico, indo contra a alguns parâmetros do balé clássico, estabelecendo como seu objetivo principal a expressão de um impulso interior (Strazzacappa, 2007). Nesse período da história da dança, o que vai separar o clássico do moderno não é simplesmente a técnica, mas, também, o pensamento que norteou sua elaboração (Rengel; Langendonck, 2006).

Com o tempo a dança moderna desprende-se de tudo que já existia no mundo artístico e recomeçou, onde descobriu a verdadeira essência da dança, o movimento (Strazzacappa, 2007). Alguns modernos estavam abertos às sugestões e as mudanças, investindo em técnicas de dança mais livre, conquistando maior liberdade para a escolha dos movimentos, enquanto outros mantiveram as técnicas (Rengel; Langendonck, 2006).

Na visão de Strazzacappa (2007), com a descoberta realizada pela dança moderna, a dança torna-se uma arte independente, absoluta, relacionada com si mesma e com a vida, vindo a ter infinitas variedades. Rengel & Langendonck (2006),

reforça que a origem da dança moderna é popularmente associada a grandes nomes como Isadora Duncan (1878-1927), Loie Fuller (1862-1928) e Ruth St. Denis (1877-1968), Rudolf Laban (1879-1958) e Mary Wigman (1886-1973).

2.1.5 Dança Contemporânea

Para Xavier (2011), a dança contemporânea reflete uma visão particular de mundo de cada um e não se restringe a um único modo de composição no corpo e na cena. Rengel & Langendonck (2006) afirma que a dança contemporânea é tudo aquilo que se faz hoje e que não impõe modelos rígidos, como corpos ou tipos físicos preestabelecidos pela sociedade e a maioria dos movimentos não são mais os movimentos convencionais.

A Dança, não mais privilégio de uma classe, se torna uma forma de desenvolvimento e aprimoramento do homem, possibilitando enveredar para os caminhos de seu autoconhecimento e de sua autorrealização (Laban, 1978). Na segunda metade do século XX, a dança contemporânea surge e supera os movimentos Modernistas, o novo estilo de dança ganha estabilidade em vários países, inclusive no Brasil, quebrando todos os paradigmas estabelecidos anteriormente por outros estilos de dança como a dança moderna e o Balé (Rengel; Langendonck, 2006).

2.2 Dança e Educação Física

A dança é inserida no contexto da Educação Física, por estar associada à inserção nos exercícios físicos, nas ginásticas e pela sua compreensão como prática corporal, na busca de um corpo eficiente, frente ao processo de modernização da sociedade (Chaves, 2019). Nos processos iniciais de escolarização, início do século XX, já era possível identificar a dança presente enquanto conteúdo de ensino nas escolas, principalmente nos espaços de exercitação e festividades (Brasileiro, 2008).

É importante ressaltar que nessa época a dança de modo geral, só estava presente nos conteúdos ligados ao ensino das mulheres por apresentar gestos suaves e belos e os homens estavam ligados ao treinamento de força (Chaves, 2019). A dança, que hoje se faz presente em diversos lugares, nos espaços mais distintos na

sociedade, também vai estar presente no chão da escola como ferramenta importante para a formação do indivíduo (Brasileiro, 2008).

No Brasil, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) ou Lei nº 9.394/1996, define e regulariza a educação brasileira de uma forma geral, torna a Educação Física um componente curricular obrigatório na educação básica em todas as escolas (BRASIL, 1996). A dança faz parte como um dos conteúdos da Educação Física, mas durante muito tempo, essa área do conhecimento almejava melhores desempenhos e movimentos perfeitos, o que não condiz com o que se espera hoje (Gariba; Franzoni 2007).

A dança é uma atividade completa e por estar vinculada a Educação Física, auxilia no desenvolvimento integral do ser humano e não deve está aquém de um saber sistematizado (Gariba; Franzoni 2007). A prática da dança nas aulas de Educação Física, infelizmente ainda se realiza de forma muito restrita, devido a falta de preparação dos profissionais (Gariba; Franzoni 2007).

2.3 Dança, idosos e qualidade de vida

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a população idosa é definida como o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento (OMS, 2015). No Brasil, a legislação fundada no Estatuto da Pessoa Idosa estabelece que essa população seja definida com idade igual ou superior a 60 anos (Brasil, 2003).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa determina como meta a atenção integral à saúde do idoso e considera a condição de funcionalidade como um importante indicador de saúde desta população (Brasil, 2017). A funcionalidade representa o nível de autonomia e independência para a realização das atividades diárias, por refletir diretamente as condições para a realização de atividades de sobrevivência e autopreservação (Brasil, 2007).

Em consequência da ação do tempo, o declínio funcional do organismo pode ocorrer de duas maneiras: senescência (envelhecimento natural) ou senilidade (envelhecimento patológico) (Ciosak, 2011). O envelhecimento é um processo natural de mudanças graduais relacionadas à idade, com perdas progressivas e modificações

bioquímicas, psicológicas e fisiológicas que acarretam mudanças na saúde, e conseqüentemente, na qualidade de vida (Ciosak, 2011).

A OMS desenvolveu o instrumento World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) com o intuito de avaliar e definir qualidade de vida em uma perspectiva internacional (WHOQOL Group, 1995). Nas últimas décadas, alguns especialistas definiram qualidade de vida como um conceito amplo e complexo, buscando entender a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações dentro de uma perspectiva transcultural (WHOQOL Group, 1995)

Para manter a qualidade de vida na velhice e combater os efeitos nocivos do envelhecimento, é necessário que exista o equilíbrio entre as várias dimensões da capacidade funcional, relacionados aos componentes físicos e mentais (Santos; Andrade; Bueno 2009). A prática de atividade física regular, sistematizada e orientada, independentemente da modalidade, é eficaz para a manutenção de componentes da capacidade física e funcional de idosos (Ueno *et al.* 2012).

Neste contexto, destacando os processos biopsicossociais, promoção à saúde e um envelhecimento ativo e saudável, pode-se dizer que a dança é uma ferramenta eficaz para manutenção das dimensões que estão presentes na “qualidade de vida” dessa população (Venancio, 2018). A dança provoca experiências corporais e percepções em diferentes relações, retardando alguns processos do envelhecimento, proporcionando maior longevidade, além de reduzir as taxas de morbidade e mortalidade (Oliveira *et al.* 2020).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar os efeitos da dança na qualidade de vida de pessoas idosas.

3.2 Objetivos Específicos

- Compreender os fatores associados que influenciam na adesão e manutenção da escolha pela dança;
- Investigar os benefícios biopsicossociais da dança em pessoas idosas;
- Relacionar os benefícios da dança com outras atividades físicas;

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que tem como característica, ser um método de pesquisa que permite a busca, obtenção, identificação, análise, avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis nas publicações do tema investigado (Ganong, 1987). A revisão bibliográfica integrativa tem uma natureza abrangente podendo ser usados diferentes tipos de estudos, incluindo material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos (Gil, 2002).

4.2 Coleta de dados

Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Medline - BVS, Scientific Electronic Library Online (Scielo), com o intuito de encontrar artigos originais publicados entre o período de 2014 a 2024. A pesquisa foi realizada a partir dos seguintes descritores: dança, idoso, saúde e qualidade de vida mediante consulta ao DeCS (descritores em ciência da saúde).

4.3 Critérios de inclusão

- Artigos originais publicados entre o período de 2014 a 2024 com temas: dança (sem especificar o estilo de dança) e qualidade de vida;
- Estudos realizados com indivíduos saudáveis ou que apresentassem alguma patologia;
- Trabalhos publicados no Brasil e internacionalmente.

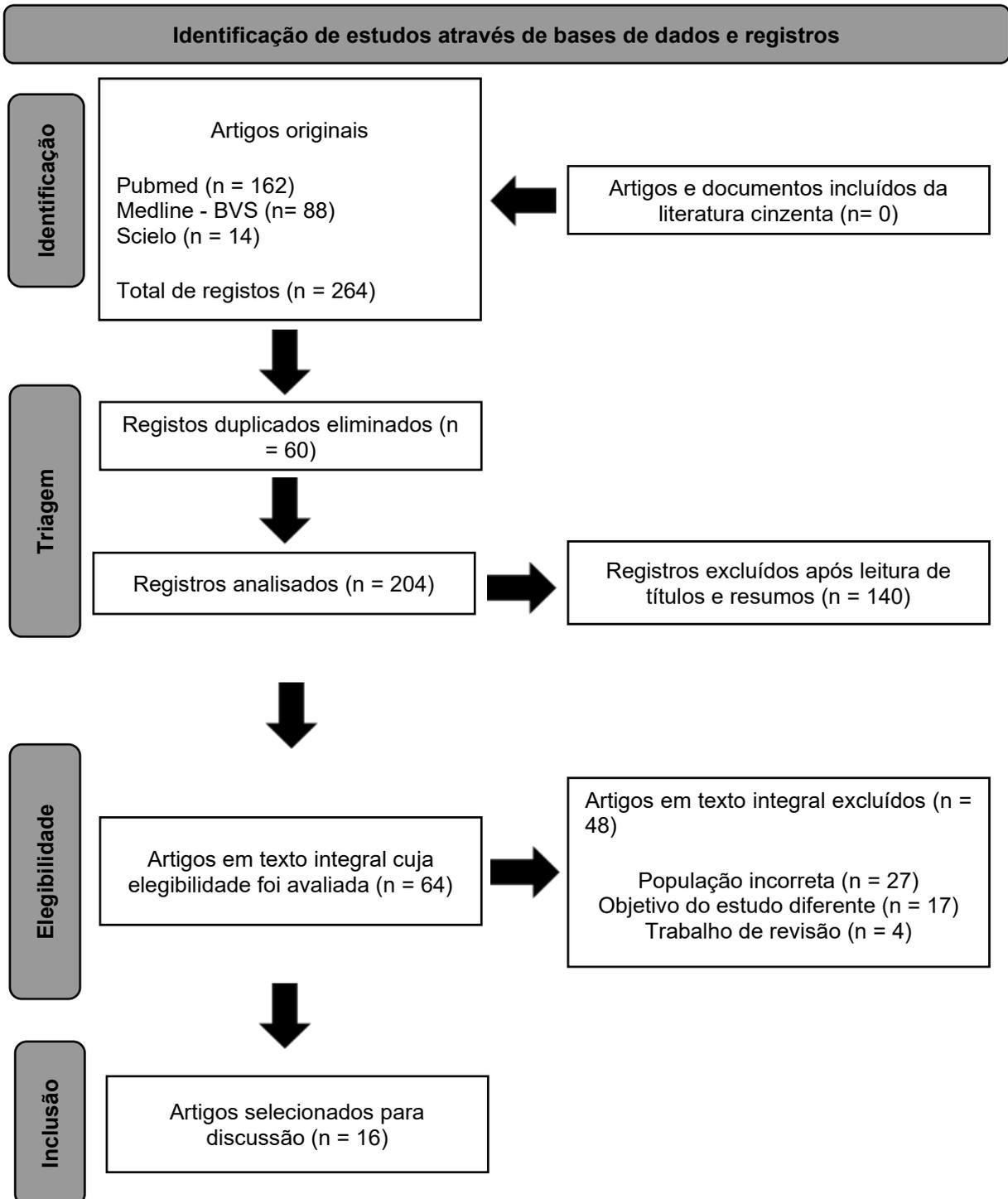
4.4 Critérios de exclusão

- Estudos que não se adequaram aos objetivos da pesquisa;
- Trabalhos duplicados e com população menor que 60 anos;
- Artigos de revisão.

5 RESULTADOS

O fluxograma representado na **figura 1** apresenta todas as etapas desde a busca até a seleção final dos artigos.

Figura 1. Fluxograma da revisão integrativa



Fonte: Os Autores (2024).

Os artigos encontrados e alinhados aos objetivos do estudo, descrevem os seguintes estilos de dança: dança contemporânea, salsa cubana, tango, dança sênior®, dança/movimento (DMT), dança criativa, tai chi, valsa lenta, valsa tradicional, foxtrot, polca, mazurca, bachata, country, flamenco, sevillhanas, dança irlandesa, danças tradicionais gregas e outras danças de salão.

No **quadro 1** é possível observar a síntese dos estudos encontrados acerca do efeito da dança na qualidade de vida de pessoas idosas, sendo descrito seus autores, ano de publicação, amostra (n), sexo, idade média, tipo de estudo, método de avaliação, tipo de intervenção, protocolo de intervenção e resultados.

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos nesta revisão

| Autor/ ano de publicação | Amostra (N)/ sexo (M/F)/ idade média \pm D.P | Tipo de estudo/ método de avaliação/ tipo de intervenção/ | Protocolo de intervenção | Resultados |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| Hansen., <i>et al.</i> (2024). | 45 / F: 44 - M: 1 / 74,0 \pm 5,3 anos. | Método misto paralelo convergente / Short Form Health Survey 36 (SF-36) / Dança contemporânea e salsa cubana. | 12 semanas, 2 aulas semanais de 60 minutos. | Não houve mudanças para a qualidade de vida em nenhum dos domínios analisados do questionário SF-36. No entanto, os resultados qualitativos mostram que houve mudanças positivas no bem-estar e na autoconsciência de alguns participantes. |
| Bracco., <i>et al.</i> (2023a). | 54/ não informa/ 84,9 \pm 6,7 anos. | Estudo multicêntrico / Quality of Life in Alzheimer's Disease (QoL-AD) - versão francesa / Tango. | 1 sessão de tango de 1 h, 1 vez por semana durante 12 semanas. | Houve uma melhora estatisticamente significativa na qualidade de vida dos participantes, ($p = 0,030$). |
| Bracco., <i>et al.</i> (2023b). | 31 / não informa / entre 65 e 93 anos. | Ensaio clínico randomizado / Quality of Life in Alzheimer's Disease (QoL-AD) / Tango. | 2 sessões semanais de 60 minutos por 3 meses. | Houve uma melhoria notável em relação à qualidade de vida. No entanto, essas mudanças não foram estatisticamente significativas. |
| Tommasini., <i>et al.</i> (2022). | 38 / F: 20 - M: 18 entre 65 e 80 anos. | Estudo observacional / Short-Form Health Survey 36 (SF-36) v2 / Dança de salão. | Histórico dos participantes de pelo menos 10 anos de dança de salão amadora. | Foi encontrada uma melhora significativa dos participantes nos escores relacionados aos componentes físicos e mentais do SF-36. |
| Nadolny., <i>et al.</i> (2020). | 16 / não informa / igual ou superior a 60 anos. | Estudo exploratório, descritivo, intervencionista, longitudinal, prospectivo / Short Form Health Survey 36 (SF-36) / Dança Sênior®. | 12 encontros semanais, por 10 semanas, com duração de 90 minutos cada. | Observou-se uma melhora na qualidade de vida, mas não estatisticamente significativa com destaque para as médias individuais dos aspectos físicos dos domínios analisados do questionário SF-36. |
| Bennett., <i>et al.</i> (2020). | 62 / não informa / 82,3 \pm 8,8 anos. | Foi usado um delineamento quase experimental de medidas repetidas / Short Form Health Survey 12 (SF-12) / derivado do SF36 / Tango | 20 sessões de 90 minutos, por 12 semanas | Houve uma melhora estatisticamente significativa na qualidade de vida mental dos participantes, relacionados aos componentes do SF-12. |
| Esmail., <i>et al.</i> (2020). | 62 / não informa 67,48 \pm 5,37 anos. | Ensaio aberto, aleatório, de atribuição paralela, num único centro / Short Form Health Survey 12 (SF-12) - derivado do SF36 / Dança/Movimento (DMT). | 3 sessões de 60 minutos por 36 semanas. | No geral, a qualidade de vida avaliada pelo SF-12, manteve-se em todos os grupos. Entretanto, houve uma melhora no estado de ansiedade de alguns participantes. |
| Koh., <i>et al.</i> (2020). | 35 / F: 22 - M: 13 80,1 \pm 6,9 anos. | Ensaio modelo quase experimental / Quality of Life in Alzheimer's Disease (QoL-AD) / Dança criativa. | 1 intervenção de 1 hora, 1 vez por semana, durante 8 semanas. | Houve uma melhora clínica dos participantes, avaliada pelo QoL-AD, mas não de forma significativa. |
| Poier., <i>et al.</i> (2019). | 29 / F: 17 - M: 12 / 69 \pm 8 anos - 69 \pm 11 anos. | Ensaio clínico randomizado controlado / Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale (BMLSS) e Parkinson Disease Quality of Life scale (PDQ-39) / Tango e Tai Chi | 1 intervenção de 1 hora cada, 1 vez por semana, durante 10 semanas. | Não foi encontrada nenhuma melhora na qualidade de vida avaliada pelos BMLSS e PDQ-39. Porém pacientes do grupo tango relataram melhor bem-estar emocional, ($p = 0,039$). |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Albani., <i>et al.</i> (2019). | 10 / F: 4 - M: 6 / 63,1 ± 9,25 anos. | Estudo piloto / Parkinson Disease Quality of Life scale (PDQ-39) / Tango | 5 semanas, incluiu 4 sessões semanais de exercícios em casa, cada uma com a duração de 1 hora, e 1 sessão semanal de grupo com a duração de 2 horas. | Foi encontrada uma melhora significativa no estado clínico dos participantes, comparados entre os escores basais do PDQ-39 e a pontuação do PDQ-39 no final do estudo, ($p < 0,05$). |
| Brustio., <i>et al.</i> (2018). | 163 / não informa 70 ± 4 anos | Estudo pré-teste-pós-teste/ Short Form Health Survey 12 (SF-12/ SF-12 MC) - derivado do SF36 / Valsa lenta, tango, foxtrot, a valsa tradicional, polca, mazurca, bachata e o country. | 2 sessões de 60 minutos por semana, durante 16 semanas, num total de 32 aulas. | Apresentou melhorias significativas na qualidade de vida avaliadas pelo SF- 12. Também houve uma melhoria no envolvimento social, e no desempenho de outras atividades no final das intervenções. |
| Shanahan., <i>et al.</i> (2017). | 90 não informado 69±10 anos | Ensaio-piloto de um desenho de estudo controlado e aleatório / Parkinson Disease Quality of Life scale PDQ-39 - set dance irlandês / Dança de salão. | 1 aula de dança de 1,5 horas por semana durante 10 semanas e realizou um programa de dança em casa durante 20 minutos, três vezes por semana | Os participantes mostraram uma melhora na qualidade de vida segundo o PDQ-39, mas não de forma significativa, quando comparado ao grupo de controle. |
| Serrano- Guzmán., <i>et al.</i> (2016). | 52 / F: 52 - M: 0 69,27 ± 3,85 anos | Ensaio clínico randomizado / Short Form Health Survey 12 (SF-12) - derivado do SF36 / Flamenco e sevillhanas | 2 meses de terapia de dança, três sessões semanais, | Não foram observadas diferenças na qualidade de vida avaliada pelo SF-12, mas houve uma mudança positiva na mobilidade e no equilíbrio. |
| Pacheco., <i>et al.</i> (2016). | 27 / F: 27 - M: 0 / 60 anos ou mais. | Estudo piloto / Nottingham Health Profile (NHP) / Danças folclóricas caribenhas. | 3 sessões por semana, durante 12 semanas e 1 hora cada sessão. | Não foram observadas alterações na qualidade de vida, referente aos indicadores do NHP. No entanto, provocaram resultados significativos na aptidão física dos idosos. |
| Shanahan., <i>et al.</i> (2015). | 10 F: 3 - M: 7 66,66 ± 5,87 | Ensaio de controle aleatório / Parkinson Disease Quality of Life scale PDQ-39 / Dança irlandesa. | 1 aula por semana, durante 8 semanas cada aula durava 1,5 horas. | Houve melhora clínica significativa na qualidade de vida dos participantes, segundo o PDQ-39. |
| Kaltsatou., <i>et al.</i> (2014). | 51 / F: 0 - M: 51 67,1 ± 5,5 anos | Estudo controlado randomizado comparativo/ Short Form Health Survey 36 (SF-36) v15 - versão grega / Danças tradicionais gregas | 3 intervenções de 60 minutos cada por semana, durante 8 meses. | Apresentou uma melhora na qualidade de vida nos escores relacionados ao SF-36. Porém não foi estatisticamente significativa. |

Ao término do levantamento dos artigos aqui apresentados, foi possível identificar que os estudos encontrados foram publicados em 2024 (1), 2023 (2), 2022 (1), 2020 (4), 2019 (2), 2018 (1), 2017 (1), 2016 (2), 2015 (1), 2014 (1), seguindo os critérios estabelecidos na presente revisão, totalizando 16 artigos originais.

Quadro 2. Resultados dos estudos encontrados

| 16 estudos | Melhorou | Manteve | Não melhorou |
|-------------------|-----------------|----------------|---------------------|
| 11 estudos | X | | |
| 1 estudo | | X | |
| 4 estudos | | | X |

Fonte: O Autor (2024)

É possível observar que dos 100% dos estudos encontrados, 68,75 % mostraram resultados positivos.

6 DISCUSSÃO

Após a análise dos artigos selecionados, foram identificadas várias relações referentes aos efeitos que a dança tem sobre a qualidade de vida dos idosos. Todos os estudos incluídos na pesquisa utilizaram questionários validados e específicos para evidenciar as alterações ocorridas. Dentre os 16 estudos analisados, 11 mostraram resultados positivos (9 de forma significativa e 2 de forma não significativa), 1 manteve e 4 não apresentaram mudanças.

Os questionários utilizados foram: Short Form Health Survey 36 (SF-36), Short Form Health Survey 12 (SF-12), Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale (BMLSS), Nottingham Health Profile (NHP), Quality of Life in Alzheimer's Disease (QoL-AD), Parkinson Disease Quality of Life scale (PDQ-39). Cabe salientar que as versões dos questionários utilizados nos estudos variam de acordo com o país onde acontecia a pesquisa.

No estudo observacional de Tommasini *et al.* (2022), foi identificado que os participantes apresentaram um bom componente físico do SF-36, utilizando intervenções de dança de salão. Esse resultado parece estar de acordo com Nadolny *et al.* (2020), que em seu estudo exploratório também avaliou os idosos utilizando o SF-36 com oficinas de dança sênior® e após o término, observou-se uma melhora na qualidade de vida, com destaque para as médias individuais dos aspectos físicos.

Hansenm *et al.* (2024), relatam que não houve mudanças em nenhuma das pontuações do SF-36. No entanto, evidências de mudanças positivas no bem-estar foram encontradas nos resultados qualitativos após as aulas de dança contemporânea e salsa cubana. Equivale com os resultados encontrados no estudo de Pacheco *et al.* (2016), onde também não foram observadas alterações significativas nos indicadores do NHP que mediram a qualidade de vida, mas afirmaram que as danças folclóricas da região das Caraíbas colombianas provocaram resultados significativos na aptidão física.

Kaltsatou *et al.* (2014), identificaram através de um estudo controlado randomizado comparativo, que as danças tradicionais gregas conduziram os participantes a benefícios funcionais e que houve uma melhora na qualidade de vida avaliado pelo SF-36. Os autores afirmam que houve mudanças, mas não de forma

significativa, quando comparado aos benefícios funcionais e cardiovasculares apresentados no final do estudo.

Bennett *et al.* (2020) avaliaram a qualidade de vida através do SF-12, um questionário extraído do SF36. Foi usado um delineamento quase experimental de medidas repetidas com oficinas de tango e após o término notou-se uma melhora significativa na saúde mental dos participantes. O resultado difere-se do estudo de Alida *et al.* (2020), que apresentou uma melhoria no estado de ansiedade e no HPLP-2 do grupo controle, mas, no geral, a qualidade de vida relacionada com a saúde manteve-se em todos os grupos.

Brustio *et al.* (2018) identificaram melhorias significativas nos participantes, não só na qualidade de vida como também na mobilidade e no envolvimento social. O estudo foi um pré-teste-pós-teste, utilizando o SF 12 e danças como: valsa lenta, valsa tradicional, tango, foxtrot, polca, mazurca, bachata e country. Diferente do estudo de Serrano-Guzmán *et al.* (2016), que em seu ensaio clínico randomizado utilizou o SF-12 e aulas de flamenco e sevilhanas, e não foram observadas diferenças na qualidade de vida dos participantes.

Em um dos estudos de Bracco *et al.* (2023a), foi utilizado o QoL-AD para avaliar idosos com Alzheimer. Para tanto, eles utilizaram intervenções em forma de tango e obtiveram uma melhora estatisticamente significativa relacionada a qualidade de vida. Coincide com os resultados de Koh *et al.* (2020), onde os participantes com Alzheimer tiveram aulas de dança criativa e relataram uma maior alteração nas suas auto-avaliações positivas, tendo melhoras significativas.

No ensaio clínico randomizado de Bracco *et al.* (2023b), os idosos com Alzheimer tiveram aulas de tango e ao final das intervenções, houve uma melhora notável, no entanto não foram estatisticamente significativas. Os autores relatam que durante o período da pesquisa, houve uma interrupção de 20 dias após o primeiro pós-teste devido a um surto de Covid-19, por esse motivo os resultados não foram tão significativos.

No estudo piloto de Albani *et al.* (2019), foi avaliado os efeitos do tango em idosos com Parkinson, utilizando o PDQ-39. Após comparações entre os escores basais e a pontuação do PDQ-39 no final do estudo, notou-se uma melhora

significativa. A intervenção de Shanahan *et al.* (2015), que também utilizou em sua pesquisa a dança de salão e o PDQ-39, observou uma melhora significativa em vários aspectos da saúde.

Poier *et al.* (2019), utilizaram tango e tai chi nas aulas do ensaio clínico randomizado, mas nenhuma melhora foi encontrada em ambos os grupos para todos os resultados. No estudo foram utilizados o BMLSS e o PDQ-39 para avaliar a qualidade de vida dos pacientes idosos. No final do estudo, o grupo tango relatou uma melhora no bem-estar emocional após as 10 semanas de intervenções em comparação ao grupo tai chi, que não relataram nenhum tipo de alteração em seu quadro clínico.

Shanahan *et al.* (2017), mostraram em seu estudo piloto que após a intervenção, o grupo da dança de idosos com Parkinson teve um ganho não significativo na qualidade de vida em comparação com o grupo controle. Os autores utilizaram a dança de salão como meio para obtenção de resultados, mas os autores afirmam que houve uma deterioração significativa da resistência no grupo controle, no que acabou afetando uma boa parte dos resultados e por fim não se registaram alterações significativas nos outros aspectos avaliados.

7 CONCLUSÃO

Diante dos resultados apresentados, foi verificado que a dança praticada de forma regular e com todos os cuidados necessários, pode influenciar de forma positiva, alguns aspectos relacionados a qualidade de vida, principalmente no que se refere as questões sociais, físicas e psicológicas. Além de promover esses benefícios, a dança pode ser considerada uma ferramenta terapêutica não farmacológica, essencial para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Em síntese, podemos dizer que houve o alcance do objetivo geral do trabalho, que foi analisar através de uma pesquisa bibliográfica, os efeitos da dança na qualidade de vida de pessoas idosas, mas é importante enfatizar que até o presente momento, ainda são escassos os estudos acerca da dança, principalmente no Brasil e com idosos. Entretanto, espera-se que essa pesquisa possa colaborar com outros estudos e incentivar na criação de políticas públicas.

REFERÊNCIAS

- ALBANI, G., *et al.* Feasibility of home exercises to enhance the benefits of tango dancing in people with Parkinson's disease. **Elsevier**, Edinburgh, v. 42, p. 233-239, fev. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30670247/>. Acesso em: 11 abr. 2024.
- BENNETT, C. G; ANGEL, N; HACKNEY, M. E. Mismatch between subjective and objective motor improvements with adapted tango intervention in older adults. **Physiotherapy Research International**, London, v. 25, n. 3, p. 1-10, 15 fev. 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pri.1835>. Acesso em: 20 jul. 2024.
- BOURCIER, P. **A história da dança no ocidente**. 2. ed. São Paulo. Editora Martins Pontes, 2001.
- BRACCO, Lucía *et al.* Tango-Therapy Intervention for Older Adults with Cognitive Impairment Living in Nursing Homes: effects on quality of life, physical abilities and gait. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, Switzerland, v. 20, n. 4, p. 3521, 16 fev. 2023a. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3521>. Acesso em: 03 fev. 2024.
- BRACCO, Lucía *et al.* Tango-therapy vs physical exercise in older people with dementia; a randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**, London, v. 23, n. 1, p. 1-13, 24 out. 2023b. Disponível em: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-04342-x>. Acesso em: 21 abr. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 192p (Série A). Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abccad19.pdf>. Acesso em: 24 abril. 2024.
- BRASIL. **Lei n. 10.741, de 1º de Outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, 1 out. 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 18 mar. 2024.
- BRASIL. **Lei n. 8.842, de 04 de Janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, 04 Jan. 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 18 mar. 2024.
- BRASIL. **Lei n. 9.394, de 20 de Dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 20 dez. 1996. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 18 mar. 2024.
- BRASIL. **Portaria de Consolidação GM/MS N° 2, de 28 de setembro de 2017 – Anexo XII**. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, 28 set. 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0002_03_10_2017.html. Acesso em: 18 mar. 2024.

BRASILEIRO, L. T. O ensino da dança na Educação Física: formação e intervenção pedagógica em discussão. **Motriz Revista de Educação Física**, Rio Claro, v.14, n. 4, p. 519-528, dez. 2008. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2140/1912>. Acesso em: 06 ago. 2024.

BRUSTIO, P. R., *et al.* Dancing in the golden age: a study on physical function, quality of life, and social engagement. **Elsevier**, Edinburgh, v. 39, n. 6, p. 635-639, nov. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29773413/>. Acesso em: 19 maio. 2024.

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M., Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, Washington, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>. Acesso em: 02 mar. 2024.

CASTELLANI FILHO, L., *et al.* **Metodologia do ensino de educação física**. 1. ed. São Paulo. Editora Cortez, 2014.

CHAVES, E. O ensino da dança na educação física: prescrições históricas e escolarização. **Arquivos em Movimento**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p 69-85, dez, 2019. Disponível em: [file:///C:/Users/Ig0rl/Downloads/mmelo,+27837+pdf%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Ig0rl/Downloads/mmelo,+27837+pdf%20(1).pdf). Acesso em: 04 ago. 2024.

CIOSAK, S. I., *et al.* 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. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/9VCqQLGF9kHwsVTLk4FdDRt/?format=pdf&lang=en> Acesso em: 12 set. 2024.

COLBERG, S. R. *et al.* Physical Activity/Exercise and Diabetes: a position statement of the american diabetes association. **American Diabetes Association**, New York, v. 39, n. 11, p. 2065-2079, 11 out. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27926890/>. Acesso em: 06 jan. 2024.

COSTA, T., *et al.* Changes in the quality of life of an elderly group of the family health strategy. **International Archives Of Medicine**, London, v. 9, n. 381, p. 1-9, jan. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/312874712_Changes_in_the_quality_of_life_of_an_elderly_group_of_the_family_health_strategy. Acesso em: 12 set. 2024.

ESMAIL, A., *et al.* Effects of Dance/Movement Training vs. Aerobic Exercise Training on cognition, physical fitness and quality of life in older adults: a randomized controlled trial. **Journal Of Bodywork And Movement Therapies**, New York, v. 24, n. 1, p. 212-220, jan. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31987547/>. Acesso em: 19 mar. 2024.

FARO, A. J. **Pequena história da dança**. 4.ed. Rio de Janeiro. Editora Zahar, 1998.

FERNANDES, M. G. M., *et al.* Indicadores e condições associadas ao envelhecimento bem-sucedido: revisão integrativa da literatura. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 16, n. 3, p. 543-548, 16 set. 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/271715113_INDICADORES_E_CONDICO

ES_ASSOCIADAS_AO_ENVELHECIMENTO_BEM-SUCEDIDO_REVISAO_INTEGRATIVA_DA_LITERATURA. Acesso em: 12 set. 2024.

FRANCO, N; FERREIRA, N. V. C., Evolução da dança no contexto histórico: aproximações iniciais com o tema. **Repertório**, Salvador, v. 26, p. 266-72, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/17476>. Acesso em: 18 fev. 2024.

GANONG, L. H. Integrative reviews of nursing research. **Research In Nursing & Health**, New York, v. 10, n. 1, p. 1-11, fev. 1987. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644366/>. Acesso em: 09 fev. 2024.

GARIBA, C. M. S; FRANZONI, A. Dança escolar: uma possibilidade na Educação Física. **Movimento**. Rio Grande do Sul, v. 13, n. 2, p. 155-171, ago. 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/3553/1952>. Acesso em: 14 abril. 2024.

GIL, A. C., *et al.* **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo. Editora Atlas, 2002.

GIMENEZ, J. C. Danças Macabras: uma crítica social na baixa idade média. **Revista Brasileira de História das Religiões**. Maringá, v. 4, n. 11, p. 43-52, set. 2011. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RbhrAnpuh/article/view/30398/15980>. Acesso em: 03 ago. 2024.

HANSEN, R. K., *et al.* Moving together - benefits of an online dance program on physical and mental health for older women: an exploratory mixed-method study. **BMC Geriatrics**, London, v. 24, n. 1, p. 1-17, 2 maio 2024. Disponível em: <file:///C:/Users/Ig0rl/Downloads/s12877-024-04983-6.pdf>. Acesso em: 06 maio. 2024.

KALTSATOU, A. C., *et al.* Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. **Sage Publications**, London, v. 28, n. 2, p. 128-138, 17 jul. 2013. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215513492988>. Acesso em: 23 maio. 2024.

KOH, W. L. E. *et al.* Person-centred creative dance intervention for persons with dementia living in the community in Singapore. **Sage Publications**, Thousand Oaks, v. 19, n. 7, p. 2430-2443, 11 jan. 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1471301218823439>. Acesso em: 27 maio 2024.

LABAN, R. **Domínio do movimento**. 5.ed. São Paulo: Editora Summus, 1978.

MAGALHÃES, M C. A dança e sua característica sagrada. **Existência e Arte**. São João Del-Rei, v. 1, n. 1, p. 1-4, 2005. Disponível em: https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/existenciaearte/Edicoes/1_Edicao/A%20danca%20e%20sua%20caracteristica%20sagrada%20Marta%20Claus%20Magalhaes.pd . Acesso em: 18 fev. 2024.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010. Disponível em: https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n4p1024/pdf_23. Acesso em: 06 mar. 2024.

MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio. 2024.

NADOLNY, A. M., *et al* A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/v6XTn9h3znR48wkPh9XQYjn/?lang=en>. Acesso em: 25 maio 2024.

NICOLAZI, M. C., *et al*. Qualidade de vida na terceira idade: um estudo na atenção primária em saúde. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 14, n. 3, p. 428-434, set. 2009. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/16158>. Acesso em: 02 fev. 2024.

OLIVEIRA, C. R. 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. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8MrXBKWQC8fkGgqKNymc9KQ/>. Acesso em: 28 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Aplicaciones de la epidemiología al estudio de los ancianos**: informe de un grupo científico de la oms sobre la epidemiología del envejecimiento. Ginebra: Organização Mundial da Saúde, 1984. 84 p. (Serie de Informes Técnicos). Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/39141/WHO_TRS_706_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 12 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento em Saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

PACHECO, E., *et al*. Feasibility Study: colombian caribbean folk dances to increase physical fitness and health-related quality of life in older women. **Human Kinetics**, Champaign, v. 24, n. 2, p. 284-289, abr. 2016. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/24/2/article-p284.xml>. Acesso em: 27 jun. 2024.

PARADELLA, R. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. **Agência IBGE Notícias**, Rio de Janeiro. 01 out. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 12 set. 2024.

POIER, D., *et al.* A Randomized Controlled Trial to Investigate the Impact of Tango Argentino versus Tai Chi on Quality of Life in Patients with Parkinson Disease: a short report. **S. Karger**, Basel, v. 26, n. 6, p. 398-403, 2019. Disponível em: <https://karger.com/cmr/article-abstract/26/6/398/68099/A-Randomized-Controlled-Trial-to-Investigate-the?redirectedFrom=fulltext>. Acesso em: 14 jul. 2024.

RENGEL, L; LANGENDONCK, RV. **Pequena viagem pelo mundo da dança**. 1.ed. São Paulo. Editora Moderna, 2006.

SANTOS, F. H; ANDRADE, V. M; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicol Estud**. Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2024.

SERRANO-GUZMÁN, Maria., *et al.* Effectiveness of a flamenco and sevillanas program to enhance mobility, balance, physical activity, blood pressure, body mass, and quality of life in postmenopausal women living in the community in Spain: a randomized clinical trial. **Lippincott-Raven Publishers**, Hagerstown, v. 23, n. 9, p. 965-973, set. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433865/>. Acesso em: 08 jul. 2024.

SHANAHAN, J., *et al.* Dancing for Parkinson Disease: a randomized trial of irish set dancing compared with usual care. **Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation**, Philadelphia, v. 98, n. 9, p. 1744-1751, set. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28336345/>. Acesso em: 29 jul. 2024.

SHANAHAN, J., *et al.* Is Irish set dancing feasible for people with Parkinson's disease in Ireland? **Elsevier**, Amsterdam, v. 21, n. 1, p. 47-51, fev. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25557584/>. Acesso em: 16 jun. 2024.

STRAZZACAPPA, M. **A dança moderna**. 1.ed. Campinas. Editora Pro-posições, 2007.

TADRA, D. S. A., *et al.* **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. 1ª ed. Curitiba. Editora Ibepe, 2009.

TIRINTAN, M. M; OLIVEIRA, R. C., Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/xjVZrZYFJx4BMVdWJ8773Jb/?lang=pt>. Acesso em: 30 maio. 2024.

TOMMASINI, E., *et al.* Correlations Between Physical Activity Level, Quality of Life, and Cognitive Performance in Elderly Individuals Engaging in Multi-Year Dance Activities. **Sage Publications**, Thousand Oaks, v. 26, n. 1, p. 34-40, 15 mar. 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.12678/1089-313X.031522e>. Acesso em: 12 jul. 2024.

UENO, D. T., *et al.* Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 273-281, jun. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/mtXQrTSnzJdkJcv6VwsjrHM/>. Acesso em: 19 jun. 2024.

VENANCIO, R. C. P., *et al.* Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, p. 668-679, 2018. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1882>. Acesso em: 06 jan. 2024.

VENANCIO, R. C. P., *et al.* Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1882>. Acesso em: 28 jun. 2024.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. **Social Science & Medicine**, New York, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, nov. 1995. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8560308/>. Acesso em: 20 mar. 2024.

XAVIER, J. J. O que é dança contemporânea? **O Teatro Transcende**. Blumenau, v. 16, n. 01, p. 35-48, 2011. Disponível em: <https://ojsrevista.furb.br/ojs/index.php/oteatrotranscende/article/view/2500/1633>. Acesso em: 03 ago. 2024.