

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO -  
UNIBRA CURSO DE GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

LUCAS SILVA BARBOSA DE LIMA  
MATEUS RAPHAEL TAVARES DA  
COSTA

**A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA O  
CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL  
DOS IDOSOS**

# **A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA O CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL DOS IDOSOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.



*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.” (Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>08</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>10</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b>	<b>13</b>
<b>4.1 PRÁTICA DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS</b>	<b>13</b>
<b>4.2 ANÁLISES E DISCUSSÕES</b>	<b>16</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>19</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>21</b>

# A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA O CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL DOS IDOSOS

Lucas Silva Barbosa de Lima

Mateus Raphael Tavares da Costa

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

**Resumo:** A partir da utilização da cultura corporal do movimento como principal atuante dentro da vida ativa para os idosos, pôde se expressar diversas melhorias para os mesmos. Com isso, a dança proporciona inúmeros benefícios para o condicionamento físico e mental para o idoso atuante desta prática. Sendo assim, o presente estudo foi elaborado através de pesquisas bibliográficas nas bases de dados eletrônicos, PUBMED, SCIELO e Google Acadêmico; passando a analisar como a dança poderá desenvolver uma melhora significativa na vida desse grupo, atuando de forma prioritária e sendo extremamente essencial na melhora da flexibilidade, força, da resistência cardiovascular, o refinamento motor; podendo ser determinante na inclusão social dos idosos, capacitando os mesmos para conquistar sua independência realizando tarefas diárias e no aumento da sua autoestima.

**Palavras-chave:** Dança. Condicionamento. Idoso.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que acontece em ritmo acelerado em todos os países do mundo. Atualmente no Brasil há mais de 26 milhões de pessoas idosas - cerca de 13,7% da população total, com idade acima de 60 anos. Conforme estimativas, os idosos farão parte de um grupo maior que o de crianças com até 14 anos, em 2030. E, em 2055, estima-se que o número de idosos será maior que o de crianças e jovens com até 29 anos, IBGE (2010).

Lemos et al. (2015) destacou que no Século VI tinha-se a visão da velhice como uma época de interrupção dos trabalhos, surgindo, então, a ideia da criação dos asilos para idosos carentes. Na Idade Média - época das grandes batalhas, os velhos eram obrigados a realizar trabalhos humilhantes e degradantes, como forma de sobrevivência.

Compreende-se que este fenômeno nos trará diversas mudanças acarretando na diminuição das respostas fisiológicas e das capacidades físicas (Murray; Lopes 1997). Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o envelhecimento é "um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte", dessa forma concluímos que a tendência é que o indivíduo aumente sua inatividade perante a sociedade, diminuindo suas atividades diárias e a interação com outras pessoas.

A interação dos idosos com o meio irá gerar diversas consequências positivas para sua saúde, de acordo com a OMS (2006), o estilo de vida está diretamente relacionado com o bom estado da saúde, sendo interligado à educação alimentar e da prática de atividades físicas regulares, que irá reduzir os fatores de risco. A qualidade de vida está associada à autoestima e a saúde pessoal. Nesse sentido, existe a averiguação que os estados físicos, psicológico, social, cultural, mental e espiritual são grandes influenciadores do bem-estar do idoso, que não é um agente passivo, mas, no histórico social é ativo (CASTRO, 2009).

Existem diversas atividades que poderão auxiliar no ganho da autonomia do idoso e no aumento de sua sociabilidade, uma delas será a dança. Segundo

NANNI (2001), a dança irá enriquecer a capacidade motora, refinando os movimentos, desenvolvendo a sua interação com o meio e no aumento da sua autoestima. A dança irá estimular o idoso a conquistar sua independência social. (Garcia et.al, 2009); De acordo com Okuma (1998), além de ocupar o tempo livre, a dança irá combater as incertezas e as angústias causadas pelo envelhecimento.

Se trata de um tipo de exercício aeróbio de longa duração, mas pouca intensidade que favorece uma maior resistência da musculatura e favorece uma maior produção de líquido sinovial nas articulações. A mesma pode proporcionar diversos benefícios para a saúde, desenvolvendo capacidades físicas, sendo um grande combatente para doenças como o sedentarismo, além de estimular sensações de bem estar deixando aqueles que à praticam alegres (SZUSTER, 2011).

Segundo Hass e Garcia (2006) Compreende-se que a dança é uma maneira de se expressar através dos movimentos corporais, o que enriquece sua prática e aumenta o interesse para realiza-la; trabalhando de forma direta na melhora das atividades físicas diárias, potencializando a força muscular e no aumento da autoestima.

Já que vivemos num país “dançante” com diversos ritmos musicais é interessante averiguar as vantagens que os diversos ritmos proporcionam para o corpo (PAIVA, 2010).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Idoso**

O termo "idoso" geralmente é utilizado para se referir a pessoas que atingiram uma certa idade avançada, que varia de acordo com o contexto cultural, social e econômico. O envelhecimento irá proporcionar diversas mudanças nos aspectos físicos, mentais e funcionais que irá afetar diretamente na qualidade de vida dos idosos (Figueiredo et al.,2019). De modo geral, em muitos países, considera-se idoso uma pessoa com 60 anos ou mais. No entanto, a definição de idoso pode variar entre as áreas da saúde, da previdência social e das políticas públicas, sendo comum utilizar diferentes critérios para identificar essa população. Além disso, é importante ressaltar que a idade cronológica nem sempre é um indicador preciso das condições de saúde e bem-estar das pessoas, e que a diversidade entre os idosos é grande em termos de gênero, raça, etnia, classe social, entre outros fatores.



- **Dança**

A dança é uma forma de arte e de expressão corporal que utiliza movimentos do corpo e expressões faciais para transmitir ideias, emoções ou contar uma história. Ela pode ser praticada por indivíduos de todas as idades e culturas, em diversos contextos, como performances artísticas, rituais religiosos, celebrações sociais, atividade física e terapia, sendo considerada como uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde (Kiepe et al., 2018).

Por estar inserida em um contexto extremamente diversificado, ela poderá ser caracterizada por diversos estilos que variam de acordo com a origem geográfica, cultural e histórica, possibilitando uma forma de expressão humana (Murcia et al., 2019). Na vida dos povos mais antigos a dança era usada para pedir chuva, solicitar cura de algumas patologias, forma de agradecer pelas vitórias e em momentos de morte. O dançar estava em todos os acontecimentos dos povos antigos (MARBA et al., 2016).

O surgimento da dança tem vários significados e formas, estando ligado ao sentido religioso, onde as pessoas dançavam em: casamentos, nascimentos, puberdade, fertilidade e colheitas. Vista como um ato sagrado era manifestado nos templos em que os sacerdotes usavam para invocar os auxílios dos deuses ou para agradecer. Através dessas danças em homenagem aos deuses foram se construindo gestos próprios e conjuntos de passos para cada situação e para cada deus, sendo denominado de coreografia como é conhecido hoje (SANTOS E CAMARGO, 2018). Percebe-se que a dança foi muito importante para os povos antigos e que eles dançavam em todos os acontecimentos. A dança era como um meio de comunicação usando a linguagem gestual e oral, independentemente naquela época tinha uma importância e significado muito grande, influenciando os povos (MARBA, et al., 2016). Entre os estilos mais conhecidos, podemos citar o ballet clássico, o hip hop, a dança de salão, o jazz, a dança contemporânea, entre outros. A dança é uma forma de arte e de expressão corporal que traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental, além de ser uma forma de comunicação e de expressão emocional (Krampe et al., 2013).

### **2.3 A importância da dança para os idosos**

A prática da dança traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental, aumentando de forma significativa a autoestima dos idosos, além de ser uma forma de expressão e comunicação. A dança ganhou destaque devido aos benefícios que traz a saúde tanto para o corpo quanto para a mente, geralmente ela é uma atividade de baixo impacto para o corpo, ou seja, o risco de se lesionar é pequeno em relação a outros exercícios, porém em algumas modalidades isso não se aplica, pois ela pode gerar sim um risco de lesão.

Entre os benefícios físicos, podemos destacar o aumento da flexibilidade, da força muscular, da resistência cardiovascular e da coordenação motora (Keogh et al., 2009). Além disso, a dança pode ajudar a melhorar a postura, o equilíbrio e a mobilidade, reduzindo o risco de quedas e lesões.

Além dos benefícios físicos, a dança também pode ser muito benéfica para a saúde mental, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a autoestima e a confiança, e proporcionar uma sensação de felicidade e bem-estar. Na perspectiva social ela influencia muito, pois a socialização que eles têm um com o outro, o contato, a alegria e o prazer de estar dançando traz a eles já um benefício físico, acaba refletindo totalmente no corpo permitindo as pessoas se comuniquem e expressem seus sentimentos através do movimento (McPherson et al., 2016).

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da Importância da dança para o condicionamento físico e mental dos idosos será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas PUBMED, SciELO E Google Acadêmico. Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: Dança, Condicionamento, Idoso, e os operados booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 PRÁTICA DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

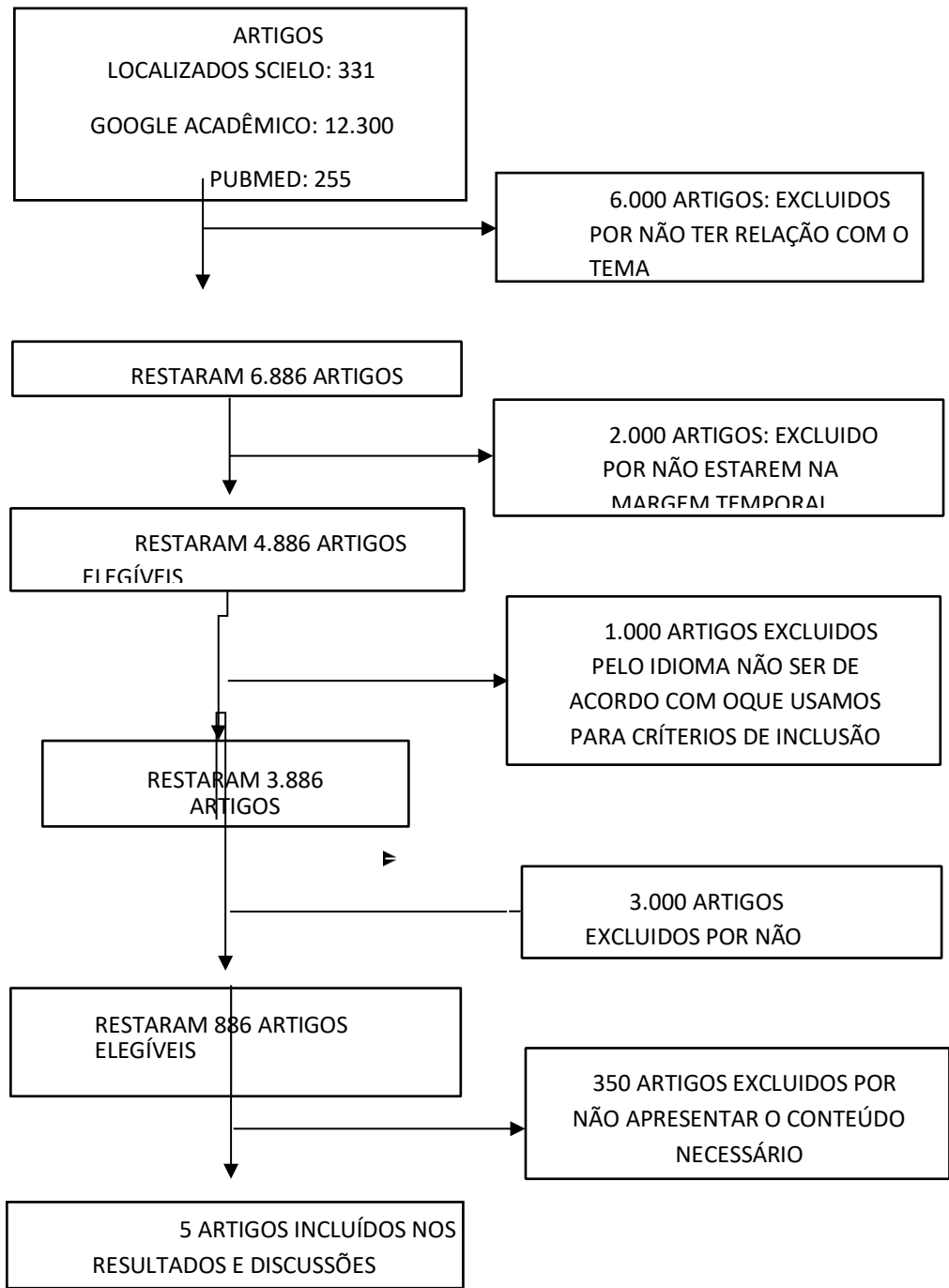
A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo pode-se nos sentir mais tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011). Para Szuster (2011), a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática de exercícios físicos não só favorece a parte estética do indivíduo, mas proporciona também aos praticantes o benefício de se sentir-se bem. E, é através da dança, que é uma atividade física bem divertida de ser praticada, que muitos podem viver e alcançar uma determinada idade com boa saúde e muita disposição.

A dança pode resgatar no idoso a melhora da auto estima, pois desperta a alegria de conviver com novas amizades nas quais celebram a vida esquecendo por um momento das doenças adquiridas pela idade ao serem tomados pela música que é capaz de envolver e contagiar as pessoas (ARAUJO LOIOLA et al., 2015; SOUZA et al., 2010).

A dança enquanto um exercício físico regular pode auxiliar na melhora das mudanças físicas, sociais e psicológicas na terceira idade. Dentre as inúmeras atividades que podem ser praticadas pelos idosos, encontramos a dança, que é uma forma de lazer que proporciona um leque muito amplo, sendo uma prática corporal que proporciona prazer e também traz seus benefícios para a socialização e para as capacidades físicas dos idosos. Acredita-se que a dança enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, das atividades diárias e psicológicas do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante. (Souza; Matzner, 2013, p12) A dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais; ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência. (GOBBO, 2005) a dança é capaz de se tornar uma atividade física que pode contribuir muito para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios. Mas para adquirir esses benefícios o indivíduo deve adotar outro estilo de vida: mudar seus hábitos, seu comportamento. A dança é uma opção que pode auxiliar muito nessa mudança de estilo de vida. (GUIMARAES; MARBA; SILVA, 2016)

Para Souza; Matzner (2013 p11). A prática da dança proporciona a melhora no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. Mas os benefícios da dança vão muito mais além, proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Ribeiro e Pinheiro (2019)	Proporcionar a dança como contribuinte na melhor qualidade de vida e bem estar pessoal	Experimental	Idosos (Acima de 50 anos)	Concluiu que projetos com idosos são fundamentais, uma vez que possibilitam contribuir com diversas melhorias na vida dessa população
Silva e Berbel (2015)	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso,	Experimental	Idosos (60 a 85 anos)	Identificou que a prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das atividades de vida diárias.
SZUSTER (2011)	identificar os efeitos produzidos pela prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos alunas da companhia de dança Edison Garcia na cidade de Porto Alegre - RS	Experimental	Idosos (Acima dos 50 anos)	O estudo mostra que com a prática da dança as alunas sentem-se mais ativas, mais ágeis e mais desinibidas. Além disso, foi possível constatar que a dança beneficia domínios motores e propor

				ciona bem-estar físico.
Varregoso 1 e BarrosM. (2018)	Verificar se uma didática específica de dança influenciou comportamentos de satisfação em pessoas idosas.	Experimental	Idosos não especificados	O nível de satisfação com as aulas foi elevado na estrutura e condução da aula e percepção dos benefícios pessoais, e muito satisfeito ao tipo de aula.
Lopes, Simone Maria et al. (2020)	Avaliar os benefícios da dança de salão para idosos.	Experimental	Idosos (acima dos 60 anos)	Concluiu-se que a dança de salão é capaz de produzir benefícios relacionados à funcionalidade e qualidade de vida na população investigada.

## 4.2 Análises e discussões

Os achados do presente estudo demonstram que a atividade física desempenha um papel fundamental na qualidade de vida dos idosos, e a dança é uma opção extremamente relevante. Ela melhora a aptidão física, a capacidade funcional, a autoestima, a sociabilização, a função cognitiva, o equilíbrio, a qualidade de vida e proporciona prazer e satisfação pessoal; além de se mostrar como uma atividade lúdica que estimula a expressão emocional e melhora a coordenação motora.

Em relação aos achados referentes a qualidade de vida, o estudo de Oliveira et al (2009), também utilizou o SF-36. Desse modo, o estudo incluiu 103 participantes idosos e verificou os efeitos da dança de sênior durante 4 meses, com frequência semanal, durante 60 minutos. Os resultados demonstraram significativa melhora no aspecto emocional, seguido de limitação por aspectos físicos, saúde mental e vitalidade na amostra de idosos analisados. Tais dados, são similares aos apresentados no presente estudo, se diferenciando apenas no domínio de saúde mental que não apresentou diferença quando entre grupos. A hipótese para tal desfecho é clara e bem conhecida na literatura, pautada nos benefícios funcionais decorrentes do exercício, sobre todos os sistemas corporais (LIMA et al., 2016).

Onde se assemelha com o estudo que enfatiza a relação da dança sênior e o benefício ao idoso Silva e Berbel (2015), que foi destacado que a mesma pode ser eficaz na melhoria do equilíbrio, habilidades funcionais, mobilidade, força e coordenação dos idosos, reduzindo assim o risco de quedas. Observando que a dança sênior está atribuída a funções relacionadas às Atividades da Vida Diária (AVDs).

A análise dos resultados da pesquisa revelou que a dança sênior teve um impacto positivo na redução do risco de quedas, o que é crucial, uma vez



que as quedas podem levar a problemas de saúde adicionais. Além disso, foi relatado que também possui um impacto significativo na independência dos idosos, com muitos deles evoluindo para um grau maior de independência em relação AVDs.

Os estudos acabam ficando interligados em seus resultados, pois enfatizam a importância da dança como atividade física na vida dos idosos, onde a sua prática de forma regular funciona como uma estratégia para promover um envelhecimento saudável. Com isso, destacam que a mesma é totalmente benéfica para os idosos,

pois contribui para a melhoria do equilíbrio, mobilidade, força muscular e coordenação motora. Incluindo, por sua vez, melhorias na qualidade de vida, na saúde física e mental, na independência funcional e na sociabilização.

Szuster (2011) em seu estudo demonstrou que com a prática da dança mulheres acima de 50 anos se sentiram mais ágeis e mais desinibidas. Além disso, o grupo constatou em primeiro lugar que a dança beneficia domínios motores e proporciona bem-estar físico. Guzmán-García (2013) em seu estudo evidenciaram a eficácia da dança e sensibilizaram a implementação do trabalho da dança como uma atividade envolvente em lares de idosos que vivem em casa de repouso. Sendo assim a literatura disponível apoia a dança como estratégia para melhorar a QV de pessoas idosas, proporcionando benefícios na saúde física e mental dessas pessoas, a dança é um tipo de atividade física que pode trazer melhorias para a QV dos idosos, auxiliando no desenvolvimento dos domínios físicos, sócioafetivos, perceptivos, psicomotores e cognitivos (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016; DA SILVA, BERBEL, 2015).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo, procurou evidenciar a relevância da dança como uma atividade fundamental para melhorar a qualidade de vida dos idosos diante do desafio do envelhecimento populacional. A pesquisa destacou não apenas os benefícios físicos da prática regular da dança, como o enriquecimento da capacidade motora e a resistência muscular, mas também sublinhou seu impacto social e emocional. Além disso, a autonomia é fortalecida à medida que os idosos se envolvem ativamente na dança, tomando controle de seus movimentos e explorando novas formas de expressão, assim trazendo uma nova forma de se pensar sobre a vida. Devemos conscientizar a prática de atividade física para todos principalmente nós idosos e termos um olhar mais aprofundado para esse público.

Portanto, é fundamental que programas e iniciativas que promovam a prática da dança sejam amplamente implementados, visando melhorar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar global e a qualidade de vida dos idosos em nossa sociedade.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. S.; PINTO, A. G. Dança de salão para idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 23, n. 1, p. 69-76, 2018.
- ALMEIDA, L. S. et al. Programas de exercícios físicos para idosos com Doença de Parkinson: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 13, n. 3, p. 298-307, 2016.
- BOCALINE, D. S.; Santos. R. N.; Miranda, M. L. J. (2007). Efeitos da Prática da Dança de Salão na Aptidão Funcional de Mulheres Idosas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 15 (3), 23-29.
- BORGES, A. C. et al. Efeito de diferentes programas de exercícios físicos na aptidão funcional de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 2, e190220, 2020.
- COSTA, E. M. et al. Dança do ventre para idosas: benefícios físicos e psicológicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 2, p. 343-352, 2016.
- CHECOM, GOMES. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. *Revista UNINGÁ Review*, Maringá, vol. 24, n. 2, p. 72-77, 2015.
- DINIZ, A. Danças para idosos: benefícios para a saúde física e mental. 2018. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.
- FERREIRA, F. A. S. et al. Benefícios da atividade física na prevenção e no controle da sarcopenia em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 4, p. 534-544, 2018.
- FRAUZINO, Cristiane C. Por que dança? In *STUDIO BALLET & CIA. Jornal Studio Ballet & Cia*. Goiânia, ano 01, no 02, 1994. p. 01.
- Gonçalves, M.M. Atividade física e funcionalidade do idoso, v.16, n.4, p.1024-1032, 2010.
- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Brasileiro de 2018. IBGE, 2018.

OLIVEIRA, R. J. et al. Efeitos da prática de atividades físicas na saúde mental de idosos institucionalizados: revisão sistemática. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 20, n. 2, p. 182-190, 2015.

Revista de Ciências Humanas, vol. 18, n. 2, jul./dez. 2018

SANTOS, A. L. A.; CAMARGO, L. O. L. Dança do ventre: Da tradição à modernidade. Licere, Belo Horizonte, v. 21, n. 1, mar. 2018.

SILVA, BERBEL. 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, 2015.

SOUZA, E. S. Danças circulares para idosos: uma revisão sistemática. Revista Científica da FASETE, v. 7, n. 1, p. 20-30, 2017.

SOUZA, A. C. S. et al. Prevalência e fatores associados ao medo de cair em idosos brasileiros: estudo de base populacional. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 20, n. 5, p. 645-655, 2017.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011.

VARREGOSO, Isabel; BARROSO, Marisa. Didática da Dança e Satisfação de Praticantes Idosos. Research and Networks in Health, v. 1, n. 4, p. 1-2, 2018.

RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates; DOS SANTOS PINHEIRO, Cleiton Eduardo. GRUPO EXPERIMENTAL DE DANÇA: Unoesc em movimento. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste, v. 4, p. e20390-e20390, 2019.

LOPES, Simone Maria et al. Efeitos da dança de salão sobre aspectos funcionais e qualidade de vida em indivíduos idosos. Revista Panorâmica online, v. 2, 2020.

## **AGRADECIMENTOS**

Eu Mateus, agradeço a Deus por me fortalecer nos momentos mais difíceis e abençoar todos os caminhos que precisei trilhar. Agradeço aos meus pais Solange Costa e Marivaldo José, e ao meu irmão Lucas Taffarel por sempre lutarem comigo em qualquer circunstância me dando todo o apoio diário para superar as barreiras da vida, sem eles nada disso seria possível. Agradeço a minha então namorada Nathalia Azevedo, por todo amor e conselhos que foram fundamentais durante o curso. Agradeço aos professores e amigos, Rodrigo César e Júlio Pereira que tive a honra de acompanhar e trabalhar para concluir esta formação. Agradeço a instituição Unibra por todo ensino e suporte necessário para essa formação. A meu orientador Edilson Laurentino meus agradecimentos por nos auxiliar e dar o norteamento da pesquisa. Também agradeço ao meu parceiro de estudos Lucas Barbosa por todo empenho e dedicação.

Eu Lucas gostaria de expressar minha sincera gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a conclusão deste trabalho. Primeiramente, agradeço ao meu orientador, Edilson, pela orientação valiosa, apoio incansável e orientação cuidadosa ao longo deste processo. Meus agradecimentos também vão para minha família e amigos, que sempre estiveram ao meu lado, oferecendo encorajamento e compreensão nos momentos desafiadores. Além disso, quero reconhecer a colaboração dos colegas de classe e professores, cujas insights e sugestões enriqueceram este estudo. Por fim, agradeço a todos os participantes da pesquisa por sua contribuição essencial, sem a qual este trabalho não seria possível. Obrigado a todos que fizeram parte desta jornada acadêmica comigo. Suas contribuições foram inestimáveis e profundamente apreciadas.