

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

ROGÉRIO JORDÃO DE ALBUQUERQUE

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE  
VIDA DOS IDOSOS**

RECIFE/2023

ROGÉRIO JORDAO DE ALBUQUERQUE

## **OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

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

Professor Orientador: Esp. Adelmo José Andrade

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A345b Albuquerque, Rogério Jordão de.  
Os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos / Rogério  
Jordão de Albuquerque. - Recife: O Autor, 2023.  
12 p.

Orientador(a): Esp. Adelmo José Andrade.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Idosos. 2. Dança. 3. Qualidade de vida e saúde. I. Centro  
Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“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> .....	07
<b>2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	08
<b>3 RESULTADOS</b> .....	08
<b>3.1 Título do subcapítulo [seção secundária]</b> .....	08
3.1.1 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	11
<b>3.2 Título do subcapítulo [seção secundária]</b> .....	15
3.2.1 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	16
3.2.2 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	22
<b>3.3 Título do subcapítulo [seção secundária]</b> .....	25
3.3.1 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	26
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	29
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	31

## OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Rogério Jordão de Albuquerque

Adelmo José Andrade <sup>1</sup>

**Resumo:** A dança é uma importante ferramenta para aumentar a auto-estima e bem estar para os idosos. O estudo mostrou que sim, a dança é eficaz no sentido de o idoso sentir-se mais seguro em fazer suas atividades de rotina com maior flexibilidade e vigor físico. Mostrou também o prazer e a felicidade em que o idoso se sente acolhido revelando uma maior socialização entre seus participantes, refletindo no fator psíquico, sim este muito importante para que o idoso siga sua vida com mais fluidez e equilíbrio emocional. De fato quando envelhecemos sentimos mudanças drásticas em nosso corpo abalando de forma natural ou não dependendo de cada indivíduo, o fator auto menosprezo, cabe ao idoso buscar alternativas que construam esse ímpeto de viver, e sim a dança é o caminho aliado a outras atividades prazerosas ao que o indivíduo se identifique.

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

### 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo normal, individual e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida na qual ocorrem modificações bioquímicas, psicológicas e fisiológicas em consequência do tempo. Está ligado as alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. Tais alterações acontecem nas moléculas e nas células que acabam de prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral ( CABRAL, 2008 ).

O processo de envelhecer não deve ser tratado como um problema e sim, deve ser entendido. E quando se fala em compreensão, deve-se ter uma visão global do envelhecimento, não somente biofisiológica, mas conhecer as particularidades ambientais e sociais, culturais e econômicas que, seguramente em maior ou menor extensão participam deste processo ( CASSLITS, 2011 ).

O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico, no qual a reserva funcional dos órgãos tem-se uma diminuição efetiva ( SCALLO,2007 ).

---

<sup>1</sup> Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: nononono@nonoon.com.

O envelhecimento pode estar associado a perda da capacidade física, a perda da beleza, a processos patológicos e outros fatores que auxiliam para as pessoas se sintam frustradas em frente a essa realidade, pois vai se instalando diariamente de forma irreversível deixando clara e evidente as alterações características ocasionadas pelo processo do envelhecimento ( SOUZA, 2007 ) .

Envelhecer é um processo que se dá gradativamente e sofre intervenção de variáveis biológicas e sociais . Segundo a ótica das teorias biológicas o envelhecimento é evidenciado pela degeneração das funções e estruturas orgânicas. Sendo assim vai haver um declínio gradual das capacidades motoras, como diminuição da flexibilidade, velocidade, capacidade aeróbica e força muscular, diante da realização das atividades diárias, desse modo a manutenção de um estilo de vida ativo vão se tornando difíceis ( SILVA et al, 2014 ) .

Sendo assim o processo de vida cronológica, ou seja, observando-se exclusivamente o tempo de vida do indivíduo desde o seu nascimento, sendo o idoso a pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento, e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos, pois nestes a expectativa de vida é maior ( OMS, 2002 ) .

A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções, alegria e liberdade. Ela é uma das artes mais antigas que se conhece, a dança está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo o desenvolvimento integral do ser humano ( GARCIA et al., 2009 ) .

A dança é apontada como uma manifestação artística e lúdica, podendo ser considerada uma forma de comunicação que se faz através do próprio corpo humano, expressando emoções e coordenação motora ( GOBBO, 2005 ) .

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independente, sendo como um processo dinâmico e irreversível ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais ( BRITO e LITVOS, 2004 ) .

O processo de envelhecimento os fatores genéticos atuam, pois se acredita que cada espécie de ser vivo tenha uma duração máxima de vida que seria por ele



determinada, porém a confirmação deste fato torna-se difícil, uma vez que o processo de envelhecimento se dá pela associação de vários motivos além do fator genético, em geral as mulheres vivem mais que os homens, apresentando uma expectativa média ao nascer de cinco a sete anos ou mais, fato este que se deve a proteção da mulher por hormônios, em especial o estrogênio, e a tendência do homem em adotar procedimentos de maior risco para a saúde e para sua sobrevivência ( CARVALHO FILHO 2000; MORELI 2004 ).

Envelhecer é um processo único inexorável, caracterizado pela redução gradativa da capacidade de vários sistemas orgânicos para realizar eficazmente suas funções ( RASO , 1997 ).

A dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria, não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independente do som que se houve, e até mesmo sem ele ( BARROS , 2011 ).

O ritmo é o primeiro movimento da vida que incide sobre os músculos do corpo humano ( TAVARES , 2005 ).

A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções alegria e liberdade, ela é uma das artes mais antigas que se conhece, ela está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo o desenvolvimento integral do ser humano ( GARCIA et, al 2003 ) .

As mudanças expressivas na dança, seus diversos estilos, formas e possibilidades, estimulam um grande número de pessoas a praticá-la, possibilitando que qualquer ser humano usufrua do que ela possa oferecer ( BELO & GAIO 2007, p. 130 ) .

A dança utiliza o que pode se chamar de linguagem sonora, visual e tátil .E como ao dançar, entrasse em contato com essas matérias, pode-se dizer que movimenta-se o corpo e expressa-se a alma , o ato de ensinar a dança trata de dar ao idoso a imagem de como sua vida poderia ser um movimento harmonioso livre e alegre ( TODARO , 2001 ) .

### 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).

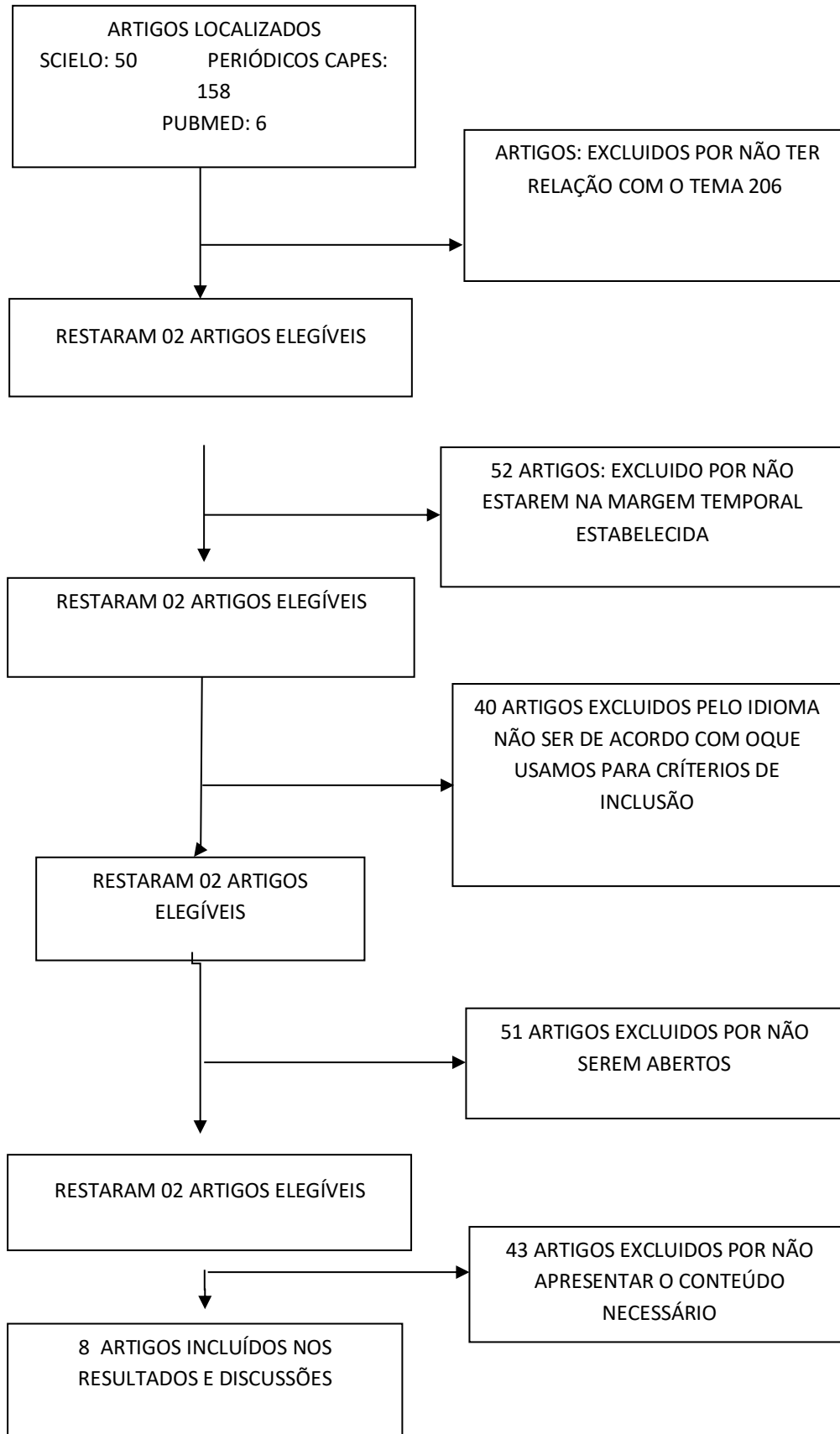
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

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 das (A influência da dança na qualidade de vida dos idosos) foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (idosos, dança, saúde, qualidade de vida). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “SCIELO”, PERIODICOS CAPES e “PUBMED”, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 1996 a 2022; 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 foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

*Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos*



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

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Tereza Claudia de Andrade Camargo, Rosa Maria de Oliveira, (2022)	Apresentar as diferentes tipos de danças orientais, e inserir o idoso no contexto cultural e saudável.	Investigação qualitativa.	10 participantes com idade superior a 50 anos.	10 Idosos integrantes de terapias e praticais corporais em curicica – Rio de Janeiro.	A auto confiança e a alegria do lazer pela inserção das praticas corporais.
Nadolny, Naiara Trilo, Jessica da Rosa Fernandes ,Cecília Sommer (2020)	Analizar e identificar possíveis contribuições na qualidade de vida de idosos participantes de oficinas de dança-senior.	Abordagem qualitativa e quantitativa	9 idosos sendo um homem e 8 mulheres com idade de 60 a 79 anos.	Comitê de ética Universidade do Parana com idosos de 60 a 79 anos.	A capacidade funcional, aspectos sociais e saúde mental, teve melhoras significativas pós-oficina de dança.
Elenir Pereira, Fabiano Bolpato Loures, Samantha Mendonça Marinho (2019).	Comparar o índice de quedas com quem pratica dança de salão e o não praticantes.	Estudo caso controle.	90 idosos acima de 60 anos .	Grupo de biodança SESC .	Evidenciou-se que a dança de salão protegeu na prevenção de quedas na pessoa idosa como também em seu equilíbrio.

Dafna Neron, Erin Mathieu, Ester Cerin, (2016)	Mostrar a incidência de quedas em idosos com os praticantes de dança social	Pesquisa qualitativa e quantitativa.	Aposentados de 60 a 85 anos	Idosos de 60 a 85 anos em uma vila de aposentados	Melhorou um pequeno aumento na velocidade na marcha dos idosos.
Juracy Correa Castro, Fernando Antônio Cunha Bastos, Thales Henrique, Marcia de Assunção Ferreira, Estelio Henrique Martins (2009).	Comparar os níveis de qualidade de vida do grupo participante.	Comparativo.	50 idosos entre 67 e 68 anos.	Grupo de dança de salão.	O engajamento a atividade física contribui para a minimização do sofrimento psíquico do idoso deprimido, elevando sua autoestima e implementação das funções cognitivas.
Barbara Ferreira de Alencar, Maria Manoela Rino Mendes, Maria Arlete Bessa Jorge, José Maria Gimenes Guimarães (2008).	Identificar os efeitos da biodança nos idosos que a vivenciam.	Etnográfico com análise narrativa.	Realizado com 8 idosos que integram o grupo de biodança do SESC de Fortaleza, Ceará.	Mostrar as linhas como; vitalidade e afetividade e confiança se mostram como norte para biodança .	Aumento no ímpeto vital e da vontade de viver, diminuindo a insegurança nos obstáculos no dia a dia que os idosos enfrentam.

Aline Huber da Silva, Giovana Zanderllan Mazo (2007)	Proporcionar vivencias corporais e proporcionam o bem estar dos seus participantes	Estudo descritivo	25 idosas entre 54 e 77 anos.	Vivencias corporais com idosos	Beneficio físico e aumento das relações pessoais.
Izabelle Martins de Albuquerque, Alessandra Emanouli, Talita Ortolan	Observar o esforço físico de idosas com relação a dança.	Estudo comparativo	46 idosas	Enfatizar que a dança como esforço físico é importante .	Melhorou a flexibilidade e a velocidade da marcha.

Segundo ( SILVA AH,MAZO GZ 2007), a vivência de dança pode ocorrer em diversos espaços como clubes, igrejas, domicílios de forma espontânea ou coreografada. A dança tem boa aceitação entre os idosos pois favorece os relacionamentos, as recordações pessoais, apresenta riqueza de gestos e movimentos, exalta a expressividade, além de trazer benefícios para saúde .

Para ( ELENIR PEREIRA, FABIANO LOURES, SAMANTHA MENDONÇA 2019 ) evidenciou que houve diferença significativa entre os grupos de dança estudados, já que os praticantes de dança tiveram maior equilíbrio e, conseqüentemente, menor risco de quedas, autores afirmam que a prática da dança de salão se apresentou como fator de proteção para quedas, na mostra deste estudo afirmam também que a dança como atividade física se configura como um promotor de saúde , além de beneficiar aspectos da saúde física e promover qualidade de vida, pois proporciona um ambiente atrativo e motivador para seus praticantes. Em estudo que se avaliou o medo de cair em pessoas ativas e passivas,

observou-se que a prevalência de quedas e medo de cair foram menores nas pessoas ativas .

Aline Mito, Maiara Trilo (2019) , para eles os resultados obtidos por meio de avaliações padronizadas e pelo relato dos participantes se demonstraram benéficos, foi relatado que a dança pode ser menos prejudicial as articulações do que exercícios comuns de alta intensidade, além de melhorar aeróbica, traz benefícios físicos a saúde do participante com dor, promovendo uma maior independência e bem estar . Foi visto também melhora do equilíbrio e da postura corporal, assim como para a agilidade, estudos apontam aumento da força física, melhora da coordenação motora, perda de peso, redução da fadiga e de dores, melhora da capacidade funcional e flexibilidade no desempenho da vida diária . A socialização foram um dos pontos observado como também a autoestima, assim como potencial da dança para o estímulo de funções mentais e habilidades processuais .

Foi demonstrado ser possível retardar o processo de envelhecer em muitos aspectos, com um trabalho grupal utilizando esta metodologia, uma vez que estimula a consciência de ter um corpo e de aceita-lo com as mudanças que inevitavelmente chegam na velhice. A biodança é eficaz para manter o individuo sentindo-se motivado e participativo evitando seu isolamento social e promovendo a alegria de viver, para promover seu ajustamento e a adaptação no meio e fornecer sua identidade, o que é necessário para o enfrentamento de barreiras impostas aos idosos, expressas pelo preconceito, isolamento social, falta de respeito aos seus direitos, quase sempre camuflados pela superproteção ou abandono a solidão, que se iniciam no ambiente domésticos ( BARBARA PEREIRA, MARIA MANUELA RINO MENDES, MARIA SALETE BESSA JORGE 2008 ) .

Tereza Claudia, Rosa Maria de Oliveira (2022) aborda transformações corporais e a forma de apegos com o mundo, inferindo que diante das dificuldades encontrados, os idosos criam estratégias de reconversão que são classificadas em três modalidades; adaptação , abandono das atividades e volta por cima. No cenário descrito, os participantes, conseguem na maioria das vezes, persistir nas tentativas de melhoras e recuperação da saúde adaptando-se as limitações. Com uma nova atividade com novas propostas de engajamento as praticas no caso a dança, trouxe

a socialização e o cuidado humanizado impactando na recuperação da saúde física e mental dos idosos .

Segundo Juracy Correa, Fernanda Antônio, Thales Henrique, Tania Santos (2009) observaram que a depressão representa enfermidade mental frequente no idoso, comprometendo de forma significativa sua qualidade de vida, entretanto, quando o idoso está engajado em um programa de atividade física, regular e bem planejado, isso contribui para a minimização do sofrimento psíquico do idoso deprimido, além de oferecer oportunidade de envolvimento psicossocial, aceleração da auto estima e implementação das funções cognitivas, fatores estes muito importantes no contexto dessa população .

Dafna Meron, Erin Mathies, Ester Lerin (2016) neste estudo a dança social não contem elementos de treinamento necessários para atingir um desafio de equilíbrio suficiente para reduzir as quedas. Os programas de dança, no entanto, fornecem muitos elementos da pratica do passo, um fator que pode ter induzido a melhora na velocidade da marcha pode ser importante, para a mesma é um forte preditor não apenas para quedas, mas também para sobrevivência, as pequenas melhorias na marcha parecem ter sido compensados pelos desempenhos reduzidos nas medidas de equilíbrio no contexto da prevenção das quedas .

A dança é capaz de aumentar significamente a resistência muscular e a capacidade aeróbica de idosos, o que pode refletir no aumento de força dos músculos respiratórios . Além disso relataram que a dança é capaz de melhorar o condicionamento aeróbico avaliado por meio do teste de esforço cárdio-pulmonar em homens e mulheres acima de 50 anos (ISABELLA MARTINS, TALITA ORTELAN, 2012 ).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**



Envelhecer é inevitável para qualquer tipo de raça , cor ou classe social e neste caminho entra as frustrações como: mudança na pele, no cabelo e muscular e psíquico, o muscular é sim o mais importante pois este mostrará o índice de independência de cada idoso. Através da dança é possível alcançar esta independência física, pois ela devolve ao idoso a vontade de viver com alegria aumentando a vontade e o prazer de sentir-se abraçado socialmente e emocionalmente. A flexibilidade aumenta , o fator cognitivo melhora e o fator vida começa fazer sentido , a preocupação (tempo morte) será naturalmente esquecida levando fluidez e leveza ao seguir naturalmente o seu caminho, tendo como ponto o hoje e o presente vivido, pois o bem mais precioso que devemos guardar e perseguir se chama saúde , este sim um tesouro que devemos construir através de ações durante o decorrer da vida, tendo como fruto uma velhice saudável .

## REFERÊNCIAS

CABRAL, G . Disponível [http:// www.Brasilecola.com / saúde/ envelhecimento . htm](http://www.Brasilecola.com/saude/envelhecimento.htm). Acesso em 22 de setembro de 2012 .

Cardoso,A .P, Freitas,C.C., & Tirado, M.G.A.(2002). Oficina de som e movimento: um espaço de intervenção terapêutico ocupacional. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**.

Cassiano, J., Serelli,L., Torquetti, A., Fonseca, K., & Cândido, S. (2009). Dança Sênior, um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos . **Revista Brasileira de Ciencia do Envelhecimento Humano**, 6(2) , 204 – 2012.

Dantas , EHM, **Flexibilidade ; alongamento e flexionamento**, 4 ed, Rio de Janeiro : Shape , 1999.

Dias KP, **Educação Física Gerontologica** . In: Anais 2 Congresso de Geriatria e Gerontologia. São Paulo, 2001.

Delabary , M.S., Komenaski, I.G., Schuch, F.B.; A.N. (2016). Dança e Flexibilidade: Interferencias na Qualidade de Vida de Idosos. **Revista de Qualidade de Vida**, 8(1), 16 – 27.

Doimola , Derntl A . Uso do tempo no cotidiano de idosos: um método indicador do estilo e modo de vida na velhice. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia** 2006; 9 (1) .

Fernandes D, Cardoso DM, Jost RT, Paiva DN, Albuquerque IM. **Correlação entre capacidade funcional e nível cognitivo em idosos hígidos sedentárias e ativas. Ciencia e Movimento** 2011 ; pg: 47 – 54 .

Geib LTC. Determinantes sociais da saúde do idoso . **Ciência Saúde Coletiva** . 2012 ;17 (1) : 123 – 33.

Gólvea R.V. (2012). A Experimentação na Improvisação de Dança . **Revista Científica / FAP**, (9), 160 – 176 .

Helman . C G. Cultura Saúde e Doença. Porto Alegre : **Artes Médicas** ; 1994 . .

Lima MMS, Vieira AP . **Ballroom dance as therapy for the elderly in Brasil .Am J Dan Ther** 2007 ; 29 (2) : 129 – 42 .

Martins FO, Alves AG , Souza EL, Valente PHF, Nogueira MS , Araújo TP, et al. Análise comparativa do equilíbrio nos idosos praticantes de atividades físicas . **Revista Faculdade Montes Belos** . 2016 ; 9(1): 55 – 173 .

Miranda , MLJ, Godeli , MRCS. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física . **Revista Paulista de Educação Física** . São Paulo, 26 (1) , 86 – 99 , 2002 .

Moraes GLA. A Biodança contribuindo para a diminuição de fatores expressantes do idoso . Fortaleza (CE) . **Departamento de Enfermagem , Universidade Estadual do Ceará** ; 1996 .

Keogh JWL, Kildine A, Pidgeon P , Ashley L, Gillis D. Benefícios da dança para idosos saudáveis : uma revisão . **J. Envelhecimento Phys Act.** 2009 ; 17 (4) : 479 – 500 .

Sampaio , A.T.L. (2014). Educação em Saúde : Caminhos para formação integrativa. In A.F. Barreto (Org.) , **Práticas Integrativas em Saúde** : Proposições e Experiencias na Saúde da Educação . UFPE .

Stella F, Gobbi S, Corazza DI, Costa JLR. **Depressão no idoso**: diagnostico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motric** 2002; 8(3) : 91 – 8 .

Vecchia RD, Rvz T, Bocchi; SCM, Corrente JE. Qualidade de vida na terceira idade:um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia** 2005 ; 8(3) : 246 – 52 .

Verchese J. Perfil cognitivo de mobilidade de dançarinos sociais mais velhos . **Jam Geriatria , Soc.** 2006; 54 (8) : 1241 – 1244 .

CASSILHAS, R, C. Envelhecimento e Exercício Físico .**Universidade Federal de São Paulo , 2011 (UNIFESP) .**

SCALZO , P.L. et al. Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade : estudo piloto de uma abordagem especifica , não sistemática e breve . **Acta Fisiatrica** , v. 14, n. 1, 2007 .

SOUZA, Janei Rabello de ; ZAGONEL, Ivete Palmira Sanzon; MAFTUM, Mariluci Alves . O cuidado de enfermagem ao idoso : uma reflexão segundo a teoria transcultural de Leininger .**Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste – Reve Rene**, v. 8, n. 3, 2007 .

SILVA, Nadia ; et al. Exercício Físico e Envelhecimento : benefícios a saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ . **Revista Hospitalar Universitário Pedro Ernesto** , v. 13 , n. 2 , 2014 .

WHO (2002) active Ageing – **A Police Framework** . A Contribution of The World Health Organization to the second United Nation Spain , April , 2002 .

BRITO, FC E LIVTOVOC , C.J Conceitos básicos . In F.C. Brito e C Livtovoc (Ed), **Envelhecimento prevenção e promoção de saúde** ., São Paulo, Athenir , p. 1-16 ,2004 .

NETTO , M.P . Processo de envelhecimento . IN, A.L. Saldanha e C.P. Caldas (Ed) , **Saude do Idoso : a arte de cuidar** . 2 edição , Rio de Janeiro: Interciencia , p. 115-124, 2004 .

TAVARES , I.M .**Educação corpo e arte** . Curitiba : IESDE , 2005 .

BELLO, A. Z.; GAIO , R. Dança para Idosos :, R. (org) . Resgate da Cultura e da vida . In: VILARTA , R. (org) . **Saude Coletiva e Atividade Fisica** : conceitos e aplicações dirigidos a graduação em Educação Fisica. Campinas , SP: Ips Editorial , p. 125-132 , 2007 .

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à meus familiares principalmente minha mãe da qual veio o incentivo maior pra sempre seguir em frente e jamais desistir de seus objetivos . E também a meus esforços onde busquei força e resiliência em seguir em frente , através das orientações do professor .

...

