

A DANÇA NA TERCEIRA IDADE PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA

DANCE IN THE THIRD AGE PROMOTING QUALITY OF LIFE

Gleyciane Aline Araújo Gaspar

Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física (FAMETRO).

Júlia Rocha Ribeiro

Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física (FAMETRO).

Jurandir Fernandes Cavalcante

Mestre em Ensino na Saúde (UECE). Coordenador do curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da FAMETRO.

Luiz Torres Raposo Neto

Mestre em Ensino na Saúde (UECE). Especialista em Fisiologia do Exercício e Biomecânica do Movimento, Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da FAMETRO.

Roberta Oliveira da Costa

Doutoranda em Ciências Morfofuncionais (UFC). Mestre em Ciências Morfofuncionais (UFC). Especialista em dança-educação. Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da FAMETRO.

RESUMO

O envelhecimento faz parte do processo natural da vida do indivíduo, acarretando a diminuição de sua funcionalidade corporal e mental. No entanto, a dança promove um momento de autonomia e transformação para o idoso que busca o seu bem-estar. Assim a dança é um elemento de expressões que mistura ritmos, movimentos do corpo, agregando emoções e sensações. Trabalhando a mobilidade facilitando nas atividades diárias. Assim, a presente pesquisa tem como objetivo, identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida. Trata-se de um trabalho do tipo quantitativo-descritivo, para tal, foi utilizado com instrumento um questionário estruturado. Foram entrevistados 30 alunos participantes do Projeto Social Saúde, Idoso, Bombeiros e Sociedade. Posteriormente os dados foram coletados e analisados, tendo em vista todas as informações supracitadas. Os resultados obtidos indicaram que 97% dos entrevistados concordam que a dança promove benefícios na terceira idade, e apenas 3% dos praticantes da dança afirmam que não obtiveram nenhuma melhoria e benefício correspondente a prática dessa atividade. A partir dos resultados obtidos, conclui-se que a dança está relacionada a melhoria na qualidade de vida, bem-estar social e físico dos idosos auxiliando nas atividades do cotidiano, causando motivação e autoestima consequentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade.

Palavras-chave: Dança. Terceira idade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Aging is part of the natural process of the individual's life, leading to a decrease in their bodily and mental functioning. However the dance promotes a moment of autonomy and transformation for the elderly who seeks their well-being. So the dance is an element of expressions that mixes rhythms, body movements, adding emotions and sensations. Working mobility facilitating in daily activities. Thus, the present research aims to identify the perception of the elderly about the relationship of dance and its possible benefits, in its quality of life. It is a quantitative-descriptive type of work, for which structured questionnaire was used with the instrument. We interviewed 30 students participating in the Social Health, Elderly, Fire and Society Project. Subsequently the data were collected and analyzed, taking into account all the above information. The results indicated that 97% of the interviewees agree, that dance promotes benefits in the third age, and only 3% of the dance practitioners affirm that they did not obtain any improvement and benefit corresponding to the practice of this activity. From the results obtained it is concluded that the dance is related to the improvement in the quality of life, social and physical well-being of the elderly assisting in the daily activities, causing motivation and self-esteem consequently generating a greater participation of this group in the society.

Keywords: Dance. Third age. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Com a chegada do processo de envelhecimento, o metabolismo desacelera, ocasionando nas células reações mais lentas no organismo e deixando os movimentos corporais instáveis, os quais podemos citar: perda da flexibilidade, agilidade, coordenação motora, tônus muscular, diminuição da força. Ainda podemos destacar considerável perda da densidade óssea, comprometimento do sistema respiratório, alterações no aparelho cardiovascular, o que poderá ocasionar diversas patologias.

Desta forma, a dança como atividade física é uma alternativa para a terceira idade, que poderá oportunizar uma evolução significativa no andar, no equilíbrio, aumento do tônus, ganho da massa óssea, melhora na autoestima, diminuição do *stress* e colesterol, controle da diabetes, evitando artrite, artrose, osteoporose, doenças cardíacas, diminuição da pressão e etc.

Buscando entender dança na terceira idade, algumas questões se tornam necessárias. Afinal qual será a relação da dança na terceira idade? Qual a percepção do idoso sobre a prática da dança? Quais os benefícios trazidos?

Deste modo a presente pesquisa tem como objetivo identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios na sua qualidade de vida. Inicialmente foi realizado um estudo bibliográfico, o qual serviu de base teórica para o aprofundamento da temática e parâmetro para as respostas encontradas. Necessitou-se de uma subdivisão representada: terceira idade; atividade física e exercício físico na terceira idade; dança e qualidade de vida. A escolha desta pesquisa se configura devido a exiguidade de estudos relacionados à temática em questão. Objetivamos contribuir para a compreensão e expansão da dança na terceira idade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Terceira idade: atividade e exercício físico

A pessoa é considerada idosa a partir de 60 anos ou mais, é a última fase do ciclo

de vida, que sendo caracterizada por incapacidade funcional, solidão, perdas psicológicas, afetivas e motoras. Quando o idoso se aposenta, ele acaba saindo do núcleo de atividades, e pouco a pouco ele vai se afastando do convívio com outras pessoas, achando que perderam a importância em casa e na sociedade.

É comum ouvir frases que demonstram sentimento que alguns carregam como; o de serem um peso na vida dos seus familiares, assim, aos poucos a maioria dos idosos deixa de fazer atividade física e cultivar uma vida social. É relevante o fato de que as pessoas na terceira idade façam alguma atividade física regular para que estejam em contato com outras pessoas e tenham a oportunidade de se sociabilizarem.

Debert (2004) descreve que tratar a velhice no Brasil não é fácil. Os gerontólogos traçam o perfil do idoso como vítima privilegiada da miséria, em um país que os direitos básicos do cidadão são desrespeitados, a universalização do direito à aposentadoria, mesmo não sendo um salário mínimo, significou uma conquista importante. Muitas vezes, as pessoas da terceira idade se sentem realmente desvalorizadas e excluídas da sociedade. Alguns estudos mostram que a atividade física é uma das melhores alternativas para uma boa saúde física e mental.

Para Geis (2003), deve-se levar em conta que a partir do momento em que o idoso para de trabalhar terá um tempo livre que deverá ser preenchido com atividades que motivem o físico e o psicológico. No entanto, quando isso não acontece, essas pessoas começam a se excluir do meio social e ficam submetidos a adquirirem problemas fisiológicos e psicológicos.

Ferreira (2005) aponta o papel do exercício físico moderado como um dos elementos decisivos para a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar, como indicadores de uma boa qualidade de vida em pessoas idosas. No decorrer de nossas vidas, passamos por diversas fases, até chegar à velhice, e durante essa etapa surgem vários problemas de saúde, que podem ser prevenidos e amenizados através do exercício físico.

Ressaltamos que o bem-estar e atividade física na terceira idade são conceitos entrelaçados. Para Saba (2011), a atividade física

proporciona o bem-estar por meio de sensação de conforto físico, mental, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer, e satisfação pessoal de realização. Lorda (2011) considera a atividade física como fator multidimensional, pois envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, cidadania. Ambos os autores tratam atividade física como uma sensação positiva e de entusiasmo pela vida, sem a fadiga das atividades rotineiras do idoso.

A prática regular de exercícios vem acompanhada de benefícios que se evidenciam sob todo o corpo. No idoso, proporciona liberação de substâncias que ativam sistemas corporais, como também promove as relações interpessoais; trabalha as funções metabólicas e funções vitais do corpo e associada ao hábito nutricional adequado atua de forma somática em sua qualidade de vida (ANDRÉA, 2010).

Deste modo, Lima (2002) acrescenta que inúmeras são as pesquisas que apontam os benefícios relacionados à prática de exercício físico na terceira idade e tal prática deve ser devidamente planejada e, realizada de maneira cuidadosa com o idoso, pois, o exercício físico, quando bem orientado e monitorado, só traz benefícios. Ressaltamos que o exercício físico previne possíveis doenças, ajuda a sair do sedentarismo e contribui para uma longevidade mais produtiva e saudável.

Conforme Salgado (2007), o indivíduo se desenvolve por meio das atividades de lazer, através da prática dessa atividade, é capaz de adquirir novos conhecimentos que lhe permitem uma compreensão diferente daquele que tinha, até então, a respeito de determinados fenômenos. Essa compreensão poderá impulsioná-lo a uma atitude, ante aquele fenômeno. Pode-se dizer, com isso que as atividades de lazer, fomentando novas atitudes em face da sociedade, estão ao mesmo tempo suscitando o desenvolvimento da personalidade.

2.2 Dança e qualidade de vida

A dança tem sido uma ferramenta social para atividade física em diversas áreas e idades. Tendo em vista o crescimento pela busca

de praticar atividade física para melhoria da qualidade de vida, ela se tornou uma das opções para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa.

Para Garcia e Biavaschi (2009), a dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia, podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade. A dança é como uma arte que se manifesta através de expressões de gestos corporais e faciais, com movimentos significativos para explorar nossas emoções em estado de espírito, assim, a dança contribui para a melhoria na qualidade de vida dos que praticam.

A movimentação corporal da dança proporciona melhor condicionamento físico, para a prática das atividades do dia-a-dia. Segundo Hass (2006, p.8), “a dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher dançando todos nos sentimos bem”.

Desta forma, vemos que mais e mais pessoas procuram praticar atividades e exercícios físicos, como a dança é uma boa alternativa de se exercitar-se, ela gera prazer, alegria e interação social. Almeida (2005, p. 02) salienta “a dança a dois, é uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, como a melhoria da capacidade física e redução dos estados depressivos”.

A qualidade de vida é um meio de estabelecer uma longevidade para as pessoas se prevenirem das doenças. Para Nahas (2006), a qualidade de vida está associada a fatores como: condições de saúde, aptidão física, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e até mesmo a espiritualidade, resumindo a qualidade de vida é a dignidade humana, pois atende as necessidades humanas fundamentais no meio social.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

A presente pesquisa decorre de um estudo de campo descritivo e quantitativo, identi-

ficando a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida. Conforme Minayo (2006), a metodologia vai além das técnicas utilizadas no processo de construção da pesquisa, ela abrange também as compreensões teóricas para uma aproximação, entre a teoria e a realidade empírica e suas hipóteses sobre a realidade.

3.2 Período e local da pesquisa

Foi realizada nos meses de outubro e novembro do ano de 2016, no Projeto Social, Saúde, Idoso, Bombeiros e Sociedade do bairro Jardim Iracema. As atividades acontecem no período da manhã, no horário de 6:00 às 7:00, em dias alternados que são (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), ministradas por um professor de Educação Física do Corpo de Bombeiros.

3.3 Amostra

Participaram desta pesquisa 30 integrantes do Projeto Social Saúde Idoso, Bombeiros e Sociedade, foram selecionados de forma aleatória compondo assim a amostra.

3.4 Sujeitos da pesquisa

O perfil dos participantes do Projeto Social Saúde, Idoso, Bombeiros e Sociedade, são viúvas (o), casadas (o), solteiras (o), que residem no bairro Jardim Iracema, entre a faixa etária de 41 a 80 anos, composto por 27 do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

3.3.1 Critérios de inclusão / exclusão

Como critério de inclusão, participantes incluídos no projeto a mais de 1 ano e critério de exclusão, participantes que se opuseram a participar da pesquisa.

3.5 Coleta e análise de dados

Como instrumento de coleta utilizou-se um questionário estruturado, com seis ques-

tões, constituindo-se por uma série de perguntas ordenada. Os participantes responderam ao questionário voluntariamente onde na ocasião apresentou-se os objetivos e as justificativas para pesquisa. Antes da coleta de dados, o termo de consentimento e a autorização foram apresentados aos entrevistados.

3.6 Aspectos éticos

Os preceitos éticos (regidos pela Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde que estabelecem direitos e deveres de pesquisadores e pesquisados em pesquisa com seres humanos) foram priorizados pelo pesquisador. Como componente ético preceituado na pesquisa com seres humanos, a preservação do anonimato dos participantes se constituiu em um compromisso (BRASIL, 2012).

3.6 Análise de dados

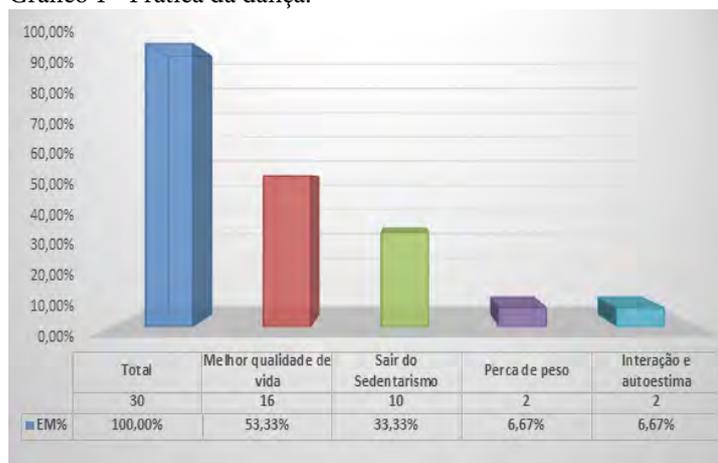
Assim os dados obtidos através de questionários impressos foram interpretados sem interferência do pesquisador. Para a análise das informações e dos resultados, foram utilizados tabulação, que foi feita com gráficos, programa *Excel* (2010) – *Windows*.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos resultados adquiridos através dos questionários no qual foram aplicados, foi escolhido como forma de representação o uso de gráficos que serão expostos de acordo com as informações coletadas no percurso da pesquisa. O questionário aplicado em campo buscou identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.

Na primeira pergunta norteadora: Quais os motivos que fizeram você buscar a praticar a dança?

Gráfico 1 - Prática da dança.



Fonte: Dados da pesquisa (2016).

O gráfico 1 representa a percepção de que 53,33% (n=16) dos praticantes que optaram pela dança para a melhoria em sua qualidade de vida, nesse sentido constatamos que 33,33% (n=10) escolheram a dança como meio de sair do sedentarismo, com relação a perca de peso, bem como uma momento de interação e autoestima obtivemos 6,67% (n=2) respectivamente.

A inserção do idoso em atividades físicas resulta em maior capacidade de autonomia, o que, por sua vez, pode melhorar a qualidade de vida (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). A dança é uma atividade que estabelece uma sensação de bem-estar, consciência corpórea e emoções. Fazendo com que aos poucos o idoso possa realizar e conhecer os movimentos do próprio corpo.

Ainda assim, Minayo, Hartz e Buss (2000) ressaltam que qualidade de vida é uma representação social que se estrutura em dois parâmetros: objetivos, que dizem respeito à satisfação das necessidades básicas e criadas pelo grau de desenvolvimento econômico social da sociedade e subjetivos, relativos ao bem estar, felicidade, amor, prazer e realização pessoal. A dança produz benefícios sociais, físicos e emocionais para a terceira idade ela apresenta prazer, refletindo sobre o corpo e a mente, como também motiva a interação social.

Na segunda pergunta e terceira quando indagados: Quantos dias por semana você pratica a dança? Aproximadamente por quantas horas?. Obtivemos com resultados que 100% frequentam e praticam atividades com dança,

3 vezes na semana por uma hora. Nesse contexto de acordo com Souza (2006), o exercício físico é com certeza um grande aliado e pode prevenir e retardar o processo de envelhecimento. As pessoas mais velhas estão procurando diminuir as restrições por conta da idade. Atualmente a pessoa é considerada idoso a partir dos 60 anos, e devido a necessidade dessa mudança no cotidiano, os idosos têm agregado bastante à procura das atividades e exercícios físicos, a prática da dança estimula outras atividades físicas proporcionando a sensação de bem-estar.

Viana (1990) destaca que a dança deveria ser possível a todos, pois todos somos dançarinos, qualquer pessoa tem o direito de dançar, de explorar, conhecer, sentir e expressar sua subjetividade pela dança. A prática da dança no espaço do grupo de idosos transmite segurança e valorização para o idoso, ela demonstra possuir capacidade e melhorias no desempenho físico e mental, nessa faixa etária torna-se sinônimo de bem-estar e alegria, acrescentando junto com o prazer de executar os movimentos do corpo.

De fato, a boa aceitação da dança pelos idosos está relacionado ao evento desta não buscar o auto rendimento, mas benefícios motores possíveis, respeitando as particularidade e individualidades de cada aluno. Portanto a dança trabalha a habilidade e capacidade funcional que o idoso necessita durante o processo de envelhecimento. É uma das práticas corporais mais procuradas pelos idosos, po-

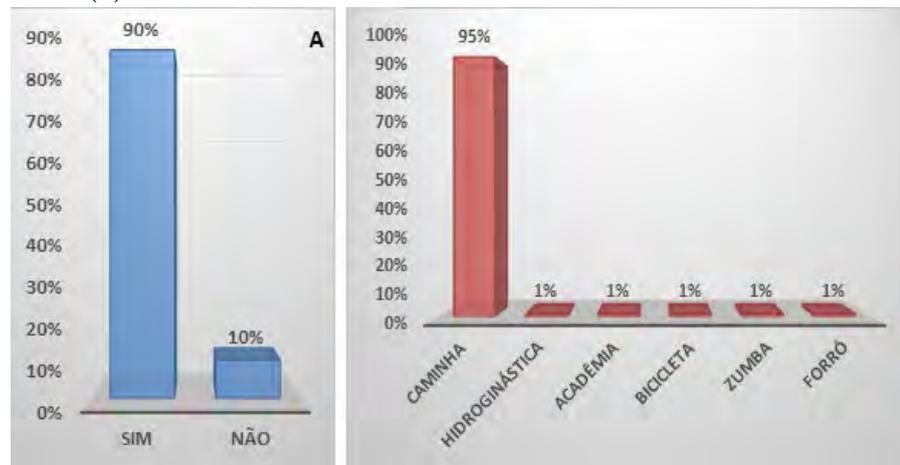
dendo ser um suporte para todos os outros aspectos, como o físico, psicológico, afetivo e social. Promovendo uma sensação de segurança comparada a outras atividades físicas a dança tem baixo impacto para o corpo, auxiliando nas diversas execução dos movimentos.

Contreras (2011) justifica que antes de desenvolver qualquer programa de exercício físico, especialmente no caso de pessoas idosas, é extremamente aconselhável ter um conhecimento geral dos aspectos como idade,

grau de mobilidade e autonomia, seus interesses, entre outros. Logo devemos levar em consideração fatores específicos dessa faixa etária, como o planejamento e a elaboração dos exercícios físicos a serem trabalhados com os idosos, respeitando os limites do corpo e a capacidade motora de cada um.

Na quarta pergunta: Você pratica outras atividades físicas, além da dança? Quais: Caminhada; Hidroginástica; Bicicleta; Jumba; Forró; outra.

Gráfico 2 – Prática atividade física, além da dança? Sim ou Não (A). Quais Atividades? (B)



Fonte: Dados da pesquisa (2016).

Os dados do gráfico 2 demonstram que 95% responderam que praticam outras atividades físicas além da dança, entre essas atividades apresenta-se em destaque com 95% a caminhada, com apenas 1% as seguintes atividades: hidroginástica, academia, bicicleta, zumba, e forró. Nesta perspectiva, observamos que os idosos buscam alternativas voltadas para a manutenção da saúde. Assim pondera-se a hipótese que a busca da grande maioria pela caminhada pode estar relacionada as facilidades de sua aplicação, como locais e horários flexíveis que se ajusta as diversas necessidades, bem como sua desprovida relação com atributos financeiros, tornando esta acessível a todos.

Para Arena (2009), cientistas da atividade física e profissionais da saúde afirmam que a prática regular de exercícios físicos constituem a melhor defesa contra o desenvolvimento de muitas doenças, distúrbios e indisposições. Essa atividade está associada a fatores que favorece o aumento da disposição, diminuindo o estres-

se, a exaustão física e mental, proporcionando o bem-estar do corpo de forma abrangente

Assim, Souza (2006) relata que os treinamentos indicados para o idoso são de exercícios aeróbios de baixo impacto como caminhadas, mas poderá fazer também bicicleta ou hidroginástica. Os exercícios físicos realizados regularmente desempenham uma função física corporal facilitando a locomoção dos idosos, ou seja, especificamente ressaltamos a prática da caminhada que além de possibilitar uma flexibilidade de horários essa prática não exige custo. As práticas comumente realizadas além da dança, dependem também da cultura do idoso, geralmente são indicações medicas as atividades que parecem ser mais seguras como a caminhada e hidroginástica.

Na quinta pergunta, quando questionados sobre a dança proporciona algum benefício e melhoria na sua vida? Sim; Não. Para 97% das entrevistadas relataram que sim e apenas 3% não reconhecem qualquer melho-

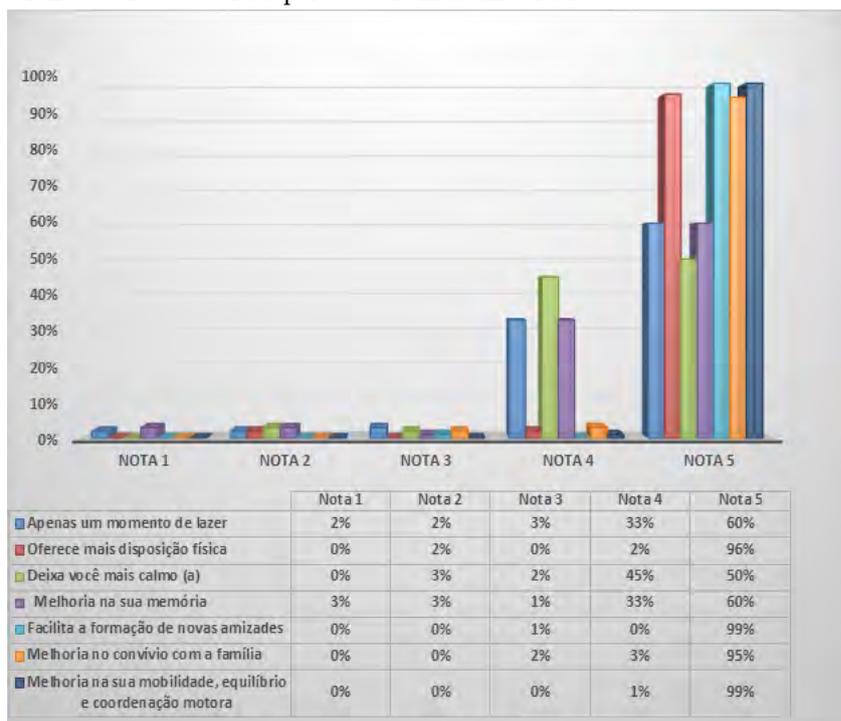
ria ou benefícios advindo da prática da dança. De acordo com Merquiades (2009), a adoção de um estilo de vida mais ativo e bem sucedido, com aumento das atividades físicas habituais ou até mesmo a inclusão de exercícios físicos na rotina do idoso contribuem para um envelhecimento saudável, minimizando as incapacidades associadas ao envelhecimento.

A atividade da dança para os idosos permite um progresso durante essa fase da vida, através de hábitos saudáveis e a prática de exercícios físicos, então para que o idoso tenha uma vida mais ativa é preciso preservar a manutenção da qualidade de vida. Para Garcia e Hass (2003), a dança é uma das manifestações artísticas mais capazes de expressar sentimentos, os mais profundos, tanto abstratos quanto

concretos. A Dança é utilizada como forma de expressão do corpo, por meio dela podemos desenvolver o domínio do corpo como o do equilíbrio, força e coordenação motora, entre outros aspectos como alegria, prazer, autoestima e emoções, ela pode se expressar pelo semblante de seus praticantes, despertando os sentidos através das práticas corporais.

Na sexta pergunta, quando questionados sobre melhoria na sua mobilidade, equilíbrio e coordenação motora, melhoria no convívio com a família, facilita a formação de novas amizades, melhoria na sua memória, sobre controle de humor, disposição física, momento de lazer, foram atribuídos uma nota de 1 a 5 para cada item citado, onde 1 refere-se a insatisfação e 5 satisfação total.

Gráfico 3 - Notas de 1 a 5 para cada item abaixo citado.



Fonte: Dados da pesquisa (2016).

No gráfico 3, avaliamos os resultados que foram obtidos através da percepção dos praticantes da dança em relação aos possíveis benefícios da dança. Neste contexto, os idosos confeririam notas, fatores como a melhoria na mobilidade, equilíbrio e coordenação motora onde 1% atribuiu nota 4 e 99% deram nota 5. Em relação à melhoria no convívio com a família 2% avaliaram com nota 3 e 3% com nota 4, sendo 95% com nota 5. Observou-se que no

tocante à facilidade para formação de novas amizades 1% optou pela nota 3, prontamente 99% escolheram a nota 5. Sobre a melhoria na memória 3% optou pela nota 1, já 3% com a nota 2, e 1% com a nota 3, já os 33% com nota 4 e os 60% com a nota 5. Já a sexta pergunta que é oferecer mais disposição física no houve pontuação para nota 1 e 3, apenas 2% marcaram a nota 2, na nota 4, 2% e na nota 5, obtivemos uma maior pontuação com 96%. A

última pergunta foram marcados 2% na nota 1, 2% marcaram na nota 2, 3% na nota 3, 33% na nota 4 e 60% na nota 5.

Portanto dança como atividade física nessa fase da vida tem o objetivo de trabalhar o físico, o psicológico e também o social que no processo de envelhecimento são afetados por vários fatores relacionados ao tempo, pois a arte de envelhecer com sucesso requer um planejamento minucioso e uma compreensão realista das modificações (SILVA et al., 2011).

Percebe-se que os cuidados e restrições na prática de exercícios físicos voltados para os idosos devem ser utilizados como ferramenta de transformação do corpo, sendo assim, a frequência dos exercícios poderá ser planejada, estruturado. Tendo em vista que com envelhecimento cognitivo, com o passar dos anos, é possível compreender o declínio dessas funções tais como “perda de memória, principalmente àquelas relacionadas a números, nomes de pessoas, localização de lugares e objetos guardados e, até mesmo, a velocidade de processar certas informações” (FERREIRA; SIMÕES, 2011, p. 31). A conectividade está associada à prática da dança, quando o idoso se encontra em uma fase de inatividade, ocasionando fatores como a depressão. Porém essa prática está associada como um benefício terapêutico, principalmente trabalhando a memória.

5 CONCLUSÃO

Desta forma, percebemos que a dança no grupo para a terceira idade colabora para a transformação e melhorias, tornando-o mais ativo em seu cotidiano proporcionando um momento de novas experiências e sociabilidades, sobrepondo-se não somente a realização de uma atividade física, mais contribuindo para a melhoria no processo de envelhecimento.

Ressaltamos que nos aspectos observados percebe-se que a criação dos projetos sociais voltados para a terceira idade são significativos para a população idosa, gerando melhorias na qualidade de vida e prevenção de doenças e principalmente na contribuição para a inserção dos idosos na sociedade. As-

sim foi possível concluir que a prática regular de atividade física retarda nas mudanças fisiológicas do corpo, favorecendo a prevenção de determinadas doenças. A dança promove benefícios a qualidade de vida do idoso possibilitando um estilo de vida mais saudável nos diversos aspectos como físico, mental e social.

Deste modo, sugerimos aos futuros profissionais de Educação Física, cientes de sua importância para uma melhor qualidade de vida, que propagem o conhecimento com desenvolvimento da prática física para o público na terceira idade, pois estudos nesta área ainda são insuficientes para que o tema em questão terminasse esta pesquisa. Assim, torna-se propício o investimento em outras investigações relacionadas com esta temática que sejam capazes de se estender em diversos seguimentos, níveis e setores da sociedade.

REFERÊNCIAS

ANDRÉA, F. **A atividade física e o estresse em idosos**. [S.l.]: [S.n.], 2010.

ALMEIDA, C. M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento e Percepção**. Espírito Santo, v.5, nº 6, p. 02-06, jan./jun. 2005.

ARENA, S. S. **Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento**. São Paulo: Phorte, 2009.

CONTERAS, M.O. Ejercicios de movilidad articular para mayoressedentarioso asilados. In. XIII CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE, 8., 2011. **Anais...** [S.l.]: Escuela de Deportes Campus Mexicali, 2011.

DEBERT, G. G. **Reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Edusp/Fapesb, 2004.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física na terceira idade. **Ciência saúde coletiva** 2005.

FERREIRA, L.; SIMÕES, R. **Idoso asilado: qual a sua imagem?** São Paulo: Fontoura, 2011.

GARCIA, J. L.; GLITZ, N. B. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires: 2009.

- GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2006.
- LIMA, D. F. **Dicionário de esportes e exercícios físicos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- LORDA, R. **Recreação na terceira idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2011.
- MATSUDO, S. M. 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, 2001.
- MERQUIADES, J. H. *et al.* A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.3, n.18, p. 597-614, nov./dez. 2009.
- MINAYO, M. C. S. Visão antropológica do envelhecimento humano. In: SESC. **Velhices: reflexões contemporâneas humano**. São Paulo: SESC; PUC-SP, 2006.
- _____; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: 2006.
- SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico com idosos em academias**. São Paulo: Manole; 2011.
- SALGADO, M. A. Os grupos e a ação pedagógica do Trabalho Social com Idosos. **Revista Terceira Idade: Estudos sobre o Envelhecimento**, São Paulo, v. 18, n. 39, p.64-78, jun. 2007.
- SILVA, M.C. Senhorita hoje, senhora amanhã: análise do envelhecimento e da dança como exercício físico. In: MOSTRA ACADÊMICA UNIMEP, 5., 2007. **Anais...** Piracicaba: 2007. Disponível em: <<http://74.125.95.104/search?q=cache:8f8F7QhN8XYJ:terceiridadesolucoes.net/SENHORITAHOJE.docx+da+n%C3%A7a+e+desenvolvimento+de+idosos+instituci onalizados&hl=ptBR&ct=clnk&cd=4&gl=br>>. Acesso em: 21 nov. 2016.
- SILVA, A. *et al.* **Benefícios da dança na terceira idade**. 2011. Tese (Graduação em Educação Física) – Unidade Universitária de Caldas Novas, Universidade Estadual do Goiás, Caldas Novas, 2011.
- SOUZA, V. A. I. Atividade física para terceira idade. **CyberDiet**. São Paulo: 2006. Disponível em: <<http://cyberdiet.terra.com.br/atividade-fisica-para-terceira-idade-3-1-2-165.html>>. Acesso em: 30 out. 2016.
- VIANNA, K. **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.