

A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa

Dance as a way to induce benefits to the physical and psychosocial health of the elderly: a study of integrative bibliographic review

La danza como forma de inducir beneficios a la salud física y psicossocial de los ancianos: un estudio integrador de revisión de la literatura

Recebido: 01/05/2022 | Revisado: 09/05/2022 | Aceito: 14/05/2022 | Publicado: 20/05/2022

Alex Santos de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1906-8147>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: alexsantoscontato2@gmail.com

Antônio Eduardo de Oliveira Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7149-7152>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: eduardohiuga20100@gmail.com

Renata Micaella de Oliveira Cunha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0097-0210>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: renatamicaellacunha@hotmail.com

Livia Kallahan Soares Pequeno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5453-9245>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: liviakallahan@gmail.com

Cristian Dáxi Costa Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9588-8107>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: renatamicaellacunha@hotmail.com

Ana Camila Campelo de Albuquerque Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2030-8331>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: ccampelo32@gmail.com

André Gustavo de Medeiros Matos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0969-0859>

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil

E-mail: andrematos@alu.uern.br

João Carlos Leal de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2029-198X>

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Brasil

E-mail: jc_leal@live.com

Marcília Ingrid Lima Barroso Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5871-3930>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: prof.marciliabarroso@gmail.com

Resumo

O crescimento da população idosa é um fenômeno que tem sido observado mundialmente. O envelhecimento é um processo natural e contínuo caracterizado pelo declínio progressivo de todos os sistemas fisiológicos. A prática de exercício físico é decisiva para a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar. A fim de observar os benefícios psicológicos, físicos e sociais da prática da dança na saúde do idoso, foi realizada revisão da literatura, evidenciando-se que referida modalidade é eficaz na promoção de saúde, prevenção de doenças e atenuação das perdas funcionais próprias desse grupo etário. O presente estudo abordará como a prática da dança foi extremamente importante e adequada a essa população. Os idosos praticantes relatam que essa atividade foi e tem sido uma alternativa para lidar com os desafios próprios do envelhecimento, as melhorias experimentadas vão além de benefícios estéticos e funcionais, há promoção à saúde em suas mais variadas vertentes: física, neural e psicossocial.

Palavras-chave: Idoso; Dança; Saúde do idoso; Exercício físico.

Abstract

The growth of the elderly population is a phenomenon that has been observed worldwide. Aging is a natural and continuous process characterized by the progressive decline of all physiological systems. The practice of physical exercise is decisive for the maintenance of health, physical fitness and well-being. In order to observe the psychological, physical and social benefits of the practice of dance in the health of the elderly, a literature review was carried out, showing that this modality is effective in promoting health, preventing diseases and mitigating the functional losses typical of this group. age. The present study will address how the practice of dance was extremely important and appropriate for this population. Elderly practitioners report that this activity was and has been an alternative to deal with the challenges of aging, the improvements experienced go beyond aesthetic and functional benefits, there is health promotion in its most varied aspects: physical, neural and psychosocial.

Keywords: Aged; Dancing; Health of the elderly; Exercise.

Resumen

El crecimiento de la población anciana es un fenómeno que se ha observado a nivel mundial. El envejecimiento es un proceso natural y continuo caracterizado por el declive progresivo de todos los sistemas fisiológicos. La práctica de ejercicio físico es decisiva para el mantenimiento de la salud, la forma física y el bienestar. Con el fin de observar los beneficios psicológicos, físicos y sociales de la práctica de la danza en la salud de los adultos mayores, se realizó una revisión bibliográfica, demostrando que esta modalidad es efectiva para promover la salud, prevenir enfermedades y mitigar las pérdidas funcionales propias de esta grupo edad El presente estudio abordará cómo la práctica de la danza fue sumamente importante y apropiada para esta población. Los adultos mayores relatan que esta actividad fue y ha sido una alternativa para enfrentar los desafíos del envejecimiento, las mejoras experimentadas van más allá de los beneficios estéticos y funcionales, hay promoción de la salud en sus más variadas vertientes: física, neural y psicosocial.

Palabras clave: Anciano; Baile; Salud del anciano; Ejercicio.

1. Introdução

Dados do Departamento Intersindical de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (Dieesse, 2021) apontam que no ano de 2021, no Brasil, dos 210 milhões de brasileiros, 37,7 milhões de pessoas são idosas, ou seja, contam com 60 anos ou mais.

O crescimento da população idosa é um fenômeno que tem sido observado mundialmente e no Brasil, as mudanças ocorrem de forma mais acelerada e radical, acarretando grandes desafios para a Saúde Pública (Melo, 2017).

O envelhecimento é um processo contínuo, onde ocorre declínio progressivo de todas as ações fisiológicas. A terceira idade faz com que o organismo do indivíduo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível. Sendo assim, os movimentos dos idosos são comprometidos, ficam mais lentos, com diminuição significativa da agilidade, além das perdas na mobilidade e elasticidade das articulações (Pinheiro et al., 2019).

A prática do exercício físico tem apresentado crescimento nesse grupo etário, tendo em vista seus benefícios a curto, médio e longo prazo sob a premissa de que é altamente eficaz para promoção da saúde e prevenção de doenças (Marbá, 2016).

O baixo nível de exercício físico ou o sedentarismo propriamente dito, comumente relatado na atualidade, é o grande responsável pelo aparecimento de doenças físicas degenerativas (diabetes, hipertensão e obesidade), assim como de doenças comportamentais, sobretudo, aquelas de ordem psicológica, como depressão, estresse e outros distúrbios, que podem se agravar e levar os indivíduos à morte (Oliveira *et al.*, 2020; Lozado *et al.*, 2020)

Estudos apontam que o papel do exercício físico moderado é decisivo para a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar, esses fatores indicam uma boa qualidade de vida dos idosos (Albuquerque et al., 2019; Ramalho *et al.*, 2020).

Priccirillo (2014) afirma que a dança pode ter seis funções; autoexpressão; comunicação; diversão e prazer; espiritualidade; identificação cultural; ruptura e revitalização da sociedade. Ainda relatam que a dança, seja ela em par ou solo, tem um efeito motivador, fazendo com que todos os que a praticam, sintam-se bem.

A dança, como exercício físico, favorece os princípios da qualidade de vida, como uma atividade estimuladora e promotora da integração, sendo ela geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária realizando estímulos necessários à obtenção dos benefícios que o movimento corporal pode promover (Silva *et al.*, 2012; Miranda, 2014).

A dança pode auxiliar no bem-estar psicológico melhorando o funcionamento do sistema nervoso e proporcionando queda no nível de estresse, assim atenua o aparecimento de doenças psicológicas, como, por exemplo: depressão, ansiedade, baixa autoestima (Almeida *et al.*, 2018; Freitas, 2019; Oliveira *et al.*, 2020; da Silva *et al.*, 2021).

As atividades de dança são capazes de promover ao idoso um cuidado com o corpo, com a mente, e com as relações sociais, aumentando a autoestima das pessoas idosas, melhorando a qualidade de vida, sobretudo, atenuando as perdas inerente a essa fase da vida, favorecendo a saúde dessas pessoas (Silva *et al.*, 2012; Chacon & Mejia, 2017).

Devido à divulgação da dança como meio de promoção de saúde e sendo uma modalidade muito praticada por grupos de idade avançada, na visão de vários profissionais que atuam com essa modalidade direcionada a esse grupo etário, essa é considerada uma das mais completas formas de atividade (Silva *et al.*, 2012; Schreiber, 2019).

Assim, o objetivo deste estudo é os benefícios psicológicos, físicos e sociais da prática da dança na saúde do idoso.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, uma vez que ela contribui para o processo de sistematização e análise dos resultados, visando a compreensão de determinado tema, a partir de outros estudos independentes.

Refere-se a revisão integrativa da literatura, a qual identifica, seleciona, coleta dados, analisa e avalia criticamente estudos sobre um determinado assunto, a partir de uma pergunta norteadora, que obedece a métodos sistemáticos e explícitos (Lima *et al.*, 2016).

Após consulta no Medical Subject Heading (MESH), e nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram selecionados os termos oficiais: Idoso/Aged, Dança/Dancing, Saúde do idoso/Health Of The Elderly, Exercício Físico/Exercise, estruturados com os operadores booleanos “AND” e “OR” (Idoso AND Dança AND Saúde do Idoso AND Exercício Físico / Aged AND Dancing AND Health Of The Elderly AND Exercise) para a realização da busca nas bases de dados BVS (Biblioteca virtual de Saúde), Periódicos CAPES, Sibi (Portal de busca integrada), Ncbi (Centro nacional de informações sobre biotecnologia, Springer link, Pubmed e Scielo).

Os trabalhos foram selecionados e analisados pelos autores, a primeira etapa neste processo foi a eliminação das duplicatas, na etapa seguinte, foram realizadas análises dos artigos por títulos e resumos, excluindo-se os que não se encaixassem nos critérios de elegibilidade.

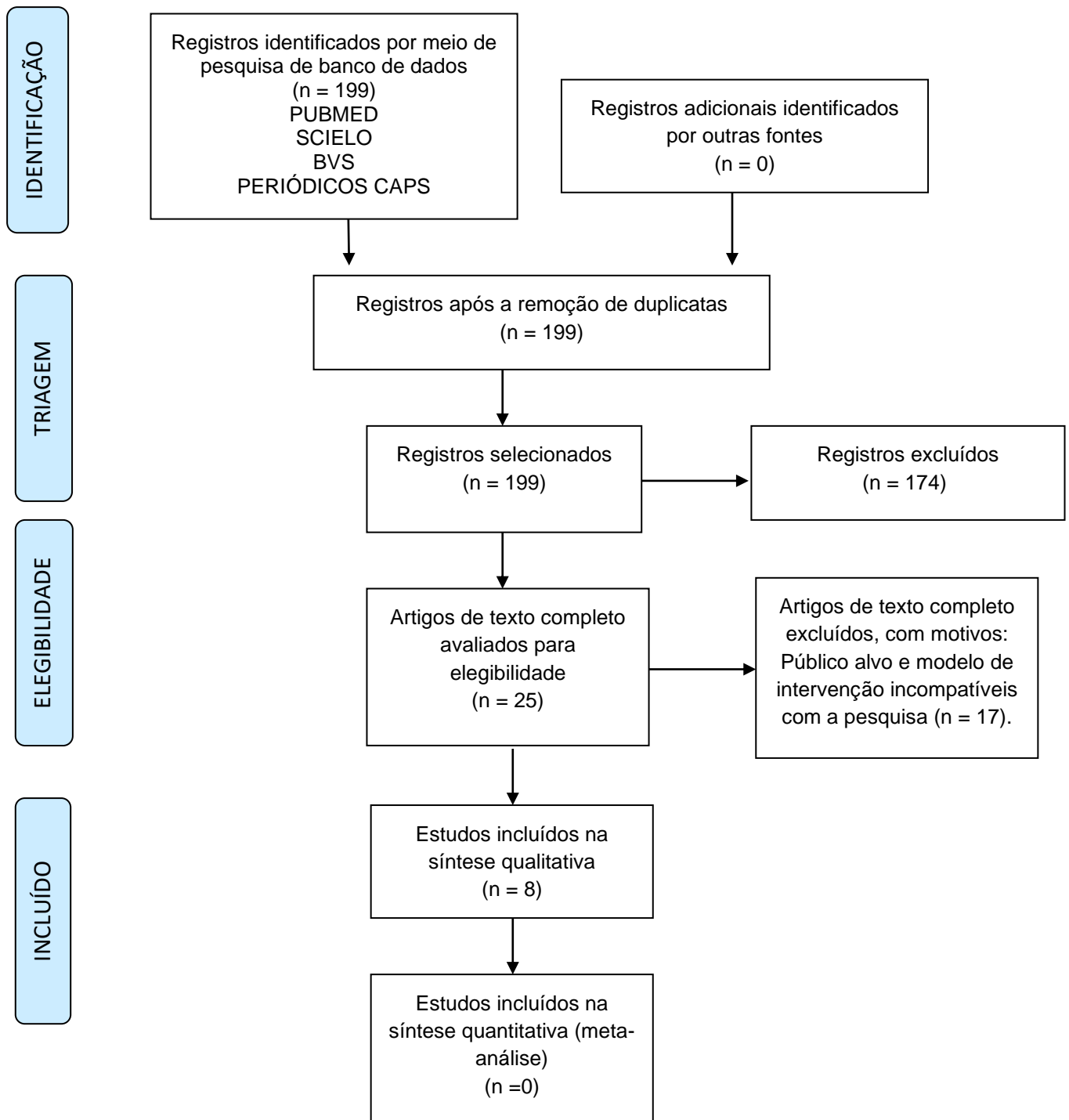
Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estudos com textos completos disponíveis para análise e que estejam indexados eletronicamente nos sites Pubmed, Scielo, BVS e Periódicos CaPs. Artigos na língua portuguesa, espanhola e/ou inglesa, assuntos que abordassem uma das variáveis estudadas, tais como a saúde do idoso, os benefícios da prática sistemática da dança no contexto social, físico e mental do idoso.

Os critérios de exclusão adotados neste estudo foram: artigos não disponíveis gratuitamente; artigos disponíveis apenas em resumo; publicações como cartas, comentários e editoriais e que não tivessem relação com a temática em questão.

Do material obtido, procedeu-se à leitura de título e resumo de 199 artigos, onde 25 estudos foram selecionados para análise completa. Posteriormente realizou-se uma leitura mais detalhada dos estudos, excluindo-se dentre eles artigos que não estivessem alinhados com o tema de interesse selecionando o total de 8 estudos que corresponderam ao objetivo proposto.

As etapas de busca e seleção dos artigos para leitura do texto completo e elegibilidade para análise qualitativa foram realizados pelos autores, solucionando os conflitos em conjunto no período de agosto de 2021. Todo o processo pode ser observado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma de amostragem.



Fonte: Dados da pesquisa.

3. Resultados e Discussão

O resultado da busca resultou num total de oito artigos no qual resultou a sistematização do Quadro 1.

Quadro 1 – Características dos estudos.

AUTOR, ANO	OBJETIVOS	AMOSTRA/ IDADE	DESFECOS MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Melo <i>et al.</i> , 2017	Verificar a influência do tempo de prática regular de dança de salão nos níveis de depressão em idosos.	51 idosos de ambos os sexos, com idade entre 60 e 85 anos (62.7% masculino e 37.3% feminino), com idade média de 66.33 anos (\pm 6.89).	Minimental - Mini exame do estado mental (Folstein, Folstein e Mchugh, 1975).	Dança de salão com duração de 60min 3x por semana.	A prática da dança apresenta resultados favoráveis em idosos, reduzindo de forma significativa os níveis de depressão e ansiedade.
Santos <i>et al.</i> , 2013	Avaliar o efeito da dança sênior sobre o equilíbrio e risco de quedas em pacientes com sequela de AVE, com intuito de confirmar cientificamente se esta pode ser uma alternativa de tratamento para estes indivíduos	6 idosos, 3 mulheres e 3 homens com mais de 60 anos.	Escala de equilíbrio de BERG.	Terapia, com duração de três meses, 2x por semana, com 60 minutos de duração, totalizando 24 sessões. Durante as sessões de coreografias com ênfase em equilíbrio: Blues na roda, Casatschok, Vilma Stomp e Dança do moinho.	Os resultados do equilíbrio funcional e do risco de quedas, avaliados por meio da escala de BERG e FES-I, respectivamente, mostram que houve diferença estatisticamente significativa antes e após terapia com dança sênior
Catib <i>et al.</i> , 2008	Este estudo, de natureza qualitativa, investigou os estados emocionais percebidos por idosos antes e após dois meses de vivência das Danças Circulares.	28 sujeitos idosos, de ambos os sexos, acima de 60 anos (03 homens e 25 mulheres).	Lista de Estado de Ânimo – Reduzida e ilustrada (LEARD).	2 meses, com vivências semanais de 01h.	Prática de uma atividade física, aqui neste estudo representada pelas danças circulares, contribuiu efetivamente para a melhoria dos estados de ânimo positivos dos sujeitos participantes.
Gil <i>et al.</i> , 2015	Analisar os hábitos de lazer e de atividade física durante o curso de vida de idosos praticantes de dança.	12 idosos (9 mulheres e 3 homens), com idades entre 60 e 70 anos (64,75 \pm 3,22 anos).	Ficha de identificação para obtenção dos dados sociodemográficos dos idosos.	Sessões de 50 minutos, com periodicidade de duas vezes semanais.	Maior presença de mulheres entre os participantes; o estado civil mais frequente foi casado; e escolaridade, o ensino médio completo a ensino superior. Ainda, verificou-se que quase todos os idosos fazem uso de medicamentos controlados; e a maioria deles tem uma boa percepção do seu estado de saúde atual.
Gouvêa <i>et al.</i> , 2017	Verificar os efeitos da Dança Sênior sobre os parâmetros cognitivos, motores e na qualidade de vida de idosos.	20 idosos de ambos os gêneros.	Teste de agilidade, escala de equilíbrio e inventários de depressão, ansiedade e questionário de qualidade de vida.	Dança Sênior, por um período de três meses.	Melhores escores na maioria das variáveis, com resultados significativos apenas para a ansiedade, A dança Sênior foi efetiva como exercício físico na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos.
Oliveira <i>et al.</i> , 2015	Verificar se há influência dos estados de humor nos componentes funcionais e a interferência do exercício físico nesses aspectos,	30 idosos.	Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada e pela bateria de testes da AAHPERD.	Protocolo de dança com duração de 1 hora três vezes por semana ao longo de 12 semanas.	Não foram detectadas mudanças estatisticamente significativas para os estados de humor, embora os componentes funcionais tenham apresentado melhoras na coordenação, agilidade e força com a prática de dança.

Tolocka <i>et al.</i> , 2018	Identificar memórias e significados que a prática da dança ao longo da vida trouxe a seus praticantes.	25 idosos, 17 mulheres e oito homens.	Entrevista semiestruturada, com perguntas abertas.	Idosos que tinham entre 39 e 75 anos de prática de dança ininterrupta.	Dançar pode auxiliar a enfrentar mudanças e assim amenizar perdas psicossociais e físicas ao longo da vida.
Franco <i>et al.</i> , 2016	Investigar o efeito de Dança do Idoso mais breve educação para quedas prevenção sobre o equilíbrio entre as pessoas com 60 anos ou mais, em comparação com um grupo de controle recebendo apenas breve educação.	82 idosos com 60 anos.	uma única aula educacional sobre estratégias para prevenir quedas.	12-semanas, duas vezes por semana.	Positivo frente a dança sobre os fatores de risco para quedas, como equilíbrio, marcha e força.
Britten <i>et al.</i> , 2017	Modificar os fatores de risco de queda em idosos residentes na comunidade.	38 idosos.	Comparativo entre 4 grupos	8 semanas. Cada programa compreendeu duas aulas de dança de 90 minutos por semana de dança contemporânea.	programa de dança como um meio de ser ativo, benefícios para a saúde e relacionados à dança barreiras e facilitadores.

Fonte: Dados da pesquisa.

A presente revisão de literatura evidencia que, a dança ao longo de sua prática no público da terceira idade, promove benefícios em aspectos físicos, mentais e sociais, proporcionando melhoras significativas. Gouvêia *et al.*, (2017) afirma que a dança sênior como exercício físico afeta diretamente na melhora da qualidade de vida dos idosos.

Gil *et al.*, (2015), chama a atenção para o uso de medicamentos controlados na grande maioria dos idosos e a sua boa percepção do estado de saúde atual. Identificou-se também que a grande maioria dos presentes neste estudo eram mulheres e que o estado civil mais frequente eram de idosos casados.

Pode-se observar na literatura que estudos e intervenções, traz benefícios em diversos aspectos, como a melhora do equilíbrio, sendo um dos mais frequentes benefícios citados de forma significativa (Santos *et al.*, 2013; Franco *et al.*, 2016; Oliveira *et al.*, 2015), ainda afirma que a dança pode proporcionar uma melhor coordenação motora nesse público, além dos resultados positivos frente a maior amplitude e força.

Ademais foi notado diminuições estatisticamente significativas na escala de depressão geriátrica, redução do medo de cair, rompendo assim barreiras e facilitando a vida dos idosos (Britten *et al.*, 2017).

Franco *et al.*, (2016) ressalta que, ao desenvolver estratégias para a prevenção de quedas, houve uma melhora na marcha dos idosos.

Programas de dança contemporânea se mostram altamente benéficos, visando resultados expressivos com relação a redução do tempo sentado ao longo das semanas em que os idosos praticavam (Britten *et al.*, 2017).

A prática da dança, quando utilizada de maneira regular, tende há uma alteração positiva do humor no público idoso, reduzindo ou estabilizando o estado de humor negativo dos indivíduos (Oliveira *et al.*, 2015; Catib *et al.*, 2008).

Melo *et al.*, (2017) apontam que situações como aposentadoria, isolamento social e /ou diagnóstico de doenças graves, tendem a proporcionar sentimentos de inutilidade e, com isso, tendência a desenvolver quadros de ansiedade e depressão.

Tolocka *et al.*, (2018) afirmam que a dança ao longo do tempo, vem ganhando maior aderência por esse público, pois a socialização que há nos salões de dança proporciona não só o bem físico mais também o psicológico.

Oliveira *et al.*, (2020) defendem que a dança é uma atividade de importância para melhora dos benefícios psicológicos e manutenção da saúde mental. Isso acontece porque essa atividade possibilita a produção e a utilização de

neurotransmissores como vasopressina, acetilcolina e endorfina, os quais contribuirão, fisiologicamente, para um bom funcionamento do organismo, auxiliando na qualidade de vida.

Destarte, observam-se inúmeros benefícios da dança, que atuam de forma significativa nesse grupo. Além das mudanças fisiológicas, melhora no condicionamento físico ou resultados na estética, a dança proporciona outros benefícios, como: aumento da autoestima; diminuição da ansiedade; motivação; diminuição do estresse; além de contribuir positivamente para a melhoria nas relações sociais dos indivíduos que aderem a essa modalidade. Parte desses benefícios são proporcionados por hormônios como endorfina e serotonina que estão ligados ao bem-estar. Portanto, a prática da dança como exercício físico é de fundamental importância para o combate ao sedentarismo e conseqüentemente para diminuição ou tratamento de doenças como depressão (Oliveira *et al.*, 2020).

4. Conclusão

Por meio desse trabalho de revisão podemos considerar que os indivíduos idosos podem se beneficiar muito com a prática regular da dança. Essa modalidade aprimora grande parte das capacidades físicas, como a coordenação, o equilíbrio e a agilidade, necessárias de serem preservadas no processo de envelhecimento. Além disso, há melhorias significativas na saúde psicossocial, aumentando a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, amenizando os níveis de ansiedade, aliviando o quadro de estresse, melhorando a autoestima e a socialização, fatores que, somados aos benefícios físicos, melhoram a qualidade de vida do idoso.

Sugere-se uma análise de como as políticas públicas de incentivo à modalidade de dança como forma tratamento para esse público. Tratar e prevenir possíveis doenças decorrentes do processo de envelhecimento não é uma questão superficial e exclusiva de um grupo, uma vez que os valores gastos com tratamentos de doenças senis impactam a sociedade como um todo. A prevenção, por meio do incentivo à prática da dança, evitará gastos com tratamentos de diversas patologias de ordem física, neural, psicológica e social, um benefício que se estenderá à toda população.

Em estudos futuros, pode-se observar qual estilo de dança pode ser de maior impacto positivo na população idosa para assim, ter um maior e melhor trabalho voltado para a promoção de saúde e prevenção de doenças nesse público.

Referências

- Albuquerque, C., Ferreira, N., & Andrade, A. (2019). Impacto de um programa de exercício físico na aptidão física de seniores portugueses. *Revista INFAD de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational psychology*, 5(1), 205-214.
- Almeida, I. S. et al. (2018). A dança e a busca da qualidade de vida na terceira idade. *Biológicas & Saúde*, 8(27).
- Britten, L et al. (2017). Dancing in time: feasibility and acceptability of a contemporary dance programme to modify risk factors for falling in community dwelling older adults. *Bmc Geriatrics*. 2017.
- Catib, N. et al. (2008). Estados emocionais de idosos nas danças circulares. *Motriz. Revista de Educação Física*, 14(1), 41-52.
- Chacon, A. P. V. & Mejia, D. P. M. (2017). Os benefícios da atividade física na terceira idade.
- Da Cruz, D. T., Caetano, C. V. & Leite, I. C. G. (2010). Envelhecimento populacional e bases legais da atenção à saúde do idoso. *Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro*, 18(4), 500-8.
- Da Silva, M. L. et al. (2021). A influência da dança na vida de idosos com parkinson. *Revista Saúde Física & Mental*, 8(1), 10-16.
- Dieese. (2021). Perfil das pessoas com 60 anos ou mais. São Paulo: *DIEESE*.
- Franco, M et al. (2016). Effectiveness of Senior Dance on risk factors for falls in older adults (DanSE): A study protocol for a randomised controlled trial. *Research Gate*.
- Freitas, C. M. S. M., et al. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 9(1), 92-100.
- Freitas, F. B. (2019). Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica.

- Gil, P et al. (2015). Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(2), 227-245.
- Gouvêa, J. et al. (2017). Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Rev Rene*, 18(1), 51-58.
- Lima, A. M. P. et al. (2016). Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. *R Epidemiol Control Infec*, 6, 97-103.
- Lozado, Y. A. et al. (2020). Implicações do elevado comportamento sedentário à saúde de idosos: uma revisão de literatura. *Práticas E Cuidado: Revista De Saúde Coletiva*, 1, e9994-e9994.
- Marbá, R. F., Silva, G. S., & Guimarães, T. B. (2016). Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC*, Araguaína, 9(1).
- Melo, C., et al. (2017). the influence of the practice of the ballroom dance on depression levels in the elderly. *revista de psicologia del deport*, 27(4), 67-73.
- Miranda, M. M. A. (2014). OS benefícios que a prática de atividade física proporciona aos idosos: “projeto pratique saúde”-ms. *rev mult saberes da japan*, V. 2, 2014.
- Oliveira, R. et al. (2015). Interferência do estado de humor na melhora dos componentes da capacidade funcional em idosos. *Estud. interdiscipl. Envelhec*, 20(1), 285-296.
- Oliveira, M. P. S. et al. (2020). Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, 1(2).
- Piccirillo, T. R. (2014). Os benefícios da dança contra a depressão na terceira idade. 2014, *Trabalho de conclusão de curso de graduação em Educação Física*. São Sebastião do Paraíso, MG.
- Pinheiro, S. C. B., Barrena, H. C., & Macedo, A. B. (2019). Alterações articulares causadas pelo envelhecimento e seus impactos para a autonomia do idoso. *Arquivos do MUDI*, 23(3), 35-45.
- Ramalho, A. et al. (2020). Efeitos de um programa de exercício físico com a duração de 6 meses na aptidão física de uma população idosa: um estudo quase-experimental. *Educação Física, Saúde e Bem-estar. Novos Caminhos.*, 216-229.
- Santos, L. et al. (2013). Efeito da dança sênior no equilíbrio e no risco de quedas em hemiparéticos pós acidente vascular encefálico. *Fisioterapia Brasil*, 14(1), 56-60.
- Schreiber, A. G. (2019). Biodança: movimento de corpo, saúde e vida.
- Silva, F. J., Lenisse, M., & Mendes, C. (2012). Benefícios da dança na terceira idade. *IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG*, 24-42.
- Toloka, R. et al. (2018). Memórias e significados de dançar por muitos anos o que nos dizem idosos que dançaram ao longo da vida. *Movimento Revista de Educação Física Porto Alegre*, 24(4), 1281-1294.