

A DANÇA E O ENVELHECIMENTO: BENEFÍCIOS DESCRITOS NA LITERATURA¹

Kelly Maciel Silva*

Rosane Gonçalves Nitschke**

Sílvia Maria Azevedo dos Santos***

RESUMO

Este estudo objetiva conhecer os benefícios apresentados pelas publicações científicas a respeito da dança na terceira idade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca realizada nos meses de janeiro e fevereiro de 2017, de artigos publicados entre os anos de 2004 e 2016, nas bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), PubMed, SCOPUS e *Web of Science*. Os 74 artigos selecionados foram submetidos à análise temática, emergindo as seguintes categorias: Benefícios da dança para o corpo; Dança e interação social; Dança na comunicação e expressão cultural; Dança como terapia. A dança aparece como uma atividade física positivamente associada à melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos. Estudos de diferentes localidades e metodologias evidenciaram os benefícios da dança para os idosos nos aspectos físicos, sociais e emocionais.

Palavras-chave: Dança. Saúde do idoso. Enfermagem geriátrica. Atividades cotidianas. Promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

As mudanças nos padrões demográficos e epidemiológicos que vêm ocorrendo nas últimas décadas apontam para a necessidade de se repensar as ações de promoção de saúde para a população idosa, tendo como meta o envelhecimento ativo e saudável, bem como a manutenção da independência e autonomia tanto quanto possível⁽¹⁾.

Para que as pessoas tenham qualidade de vida ao envelhecer, é preciso que haja ofertas de serviços que atendam às demandas desse segmento da população. Nesse contexto, a dança surge como uma atividade de promoção da saúde para a população idosa, pois seus benefícios podem favorecer aspectos físicos, emocionais e sociais⁽²⁾.

A dança sempre fez parte da existência humana, sendo uma das primeiras manifestações lúdicas e expressivas, estando presente no cotidiano de diversas culturas com gestualidade e aspectos muito específicos. Desse modo, a dança pode ser considerada um fenômeno polissêmico, com diversas configurações sociais, como espetáculo, comunicação, ritualização, terapia, estilo de vida e exercício⁽²⁾.

Desde a Antiguidade a humanidade utiliza-se da dança como forma de expressão corporal. Ao longo da história, a dança sempre foi de grande importância nas sociedades, sendo uma manifestação da cultura

passada oralmente de geração a geração. Dessa forma, a dança pode ser considerada como uma das formas das comunidades se reconhecerem⁽³⁾.

Os benefícios trazidos pela dança, para o corpo e para mente, são descritos na literatura de maneira ampla. No que se refere aos aspectos específicos da dança na terceira idade, fortalece-se a inquietação por saber: *Quais os benefícios da dança para os idosos descritos na literatura?*

Levando-se em consideração que o conhecimento acerca dos benefícios da dança para os idosos pode servir de subsídio na escolha de estratégias de promoção da saúde para esse segmento populacional, justifica-se o interesse em realizar esta revisão integrativa da literatura. Frente ao exposto, esta revisão teve como objetivo conhecer os benefícios apresentados pelas publicações científicas a respeito da dança na terceira idade, publicados no período de 2004 a 2016.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, em produções que tiveram como temáticas: a dança e o envelhecimento. As etapas metodológicas para a realização dessa revisão incluíram: delimitação da pergunta de pesquisa; objetivo da revisão; critérios e

¹ Este artigo é parte da tese de doutorado "A DANÇA CIRCULAR NO QUOTIDIANO DA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA PESSOA IDOSA". Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

*Enfermeira; Doutora em Enfermagem; Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: kellymacielsilva@yahoo.com.br

**Enfermeira; Doutora em Enfermagem; Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

***Enfermeira; Doutora em Educação; Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). E-mail: sazevedoms@gmail.com

estratégias de busca (escolha dos descritores e bases de dados, recorte de tempo para seleção dos artigos, critérios de inclusão e exclusão dos mesmos); seleção e avaliação dos estudos; coleta, análise e síntese dos dados.

Realizou-se um levantamento dos artigos sobre a temática dança e envelhecimento publicados entre 2004 e 2016. A busca ocorreu, nos meses de janeiro e fevereiro de 2017, nas seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), PubMed, SCOPUS, Web of Science.

Para rastreamento das publicações foram utilizadas combinações, nos idiomas português, inglês e espanhol, de três termos de busca a partir dos descritores em Ciências da Saúde – DeCS/MeSH: “dança”, “idoso” e “envelhecimento”, utilizando-se dos operadores booleanos (and e or), de acordo com a característica de cada base de dados.

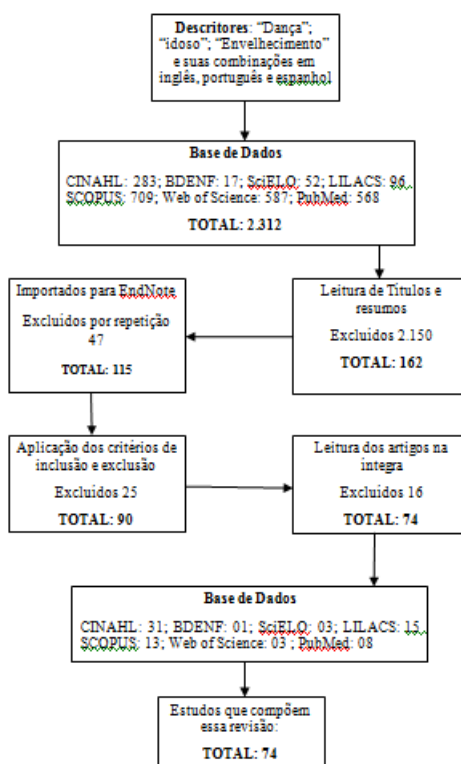
Após o levantamento da produção científica nas bases selecionadas, aplicaram-se os seguintes critérios para inclusão dos estudos: artigos completos que

abordassem a temática dança e idoso, publicados em português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra em periódicos indexados nas bases de dados selecionadas, no período de janeiro de 2004 a dezembro de 2016. Ao passo que os critérios de exclusão foram: livros, capítulos de livros, editoriais, resenhas, cartas, anais de eventos, dissertações e teses.

Os artigos foram selecionados primeiramente por meio de leitura de título e resumos, em caso de dúvida o artigo era lido na íntegra para verificação dos critérios mencionados. Para retirada de estudos duplicados, os resumos foram importados para o software EndNoteX4. Por fim, os artigos selecionados foram catalogados através de um código alfanumérico, lidos integralmente e organizados em um quadro com as seguintes informações: ano de publicação, local do estudo, autores, objetivo, delineamento metodológico e principais resultados. Esse corpo documental passou por uma leitura analítica e os resultados foram organizados conforme a temática; a partir disso foram apresentados de maneira descritiva e analisados a partir da análise temática.

O detalhamento do processo de seleção dos estudos encontra-se descrito no fluxograma a seguir.

Figura 1. Fluxograma das etapas da Revisão Integrativa – Florianópolis/SC, 2016.



RESULTADOS

A base de dados que resgatou o maior número de publicações foi a CINAHL, 41,90% (31), seguida da LILACS, com 20,28% (15), e SCOPUS, com 17,56% (13). Em relação ao idioma, verifica-se a predominância de publicações no idioma inglês, com 77,02% (57), seguido do idioma português, com 22,98% (17).

O ano que apresentou maior número de publicações foi 2014, 16,21% (12), seguido de 2011, 14,86% (11), 2016, 10,81 (8), 2008 e 2010, 9,45% cada (7), 2009, 2012 e 2013, 8,10% cada (6), 2015, 5,40% (4), 2004, 2006 e 2007, 2,70% cada (2) e 2005, 1,35% (1). Observa-se uma extensa quantidade de estudos de natureza quantitativa, 68,92% (51),

seguidos de estudos qualitativos, 25,68% (19), e quantiqualitativos, 5,40 %⁽⁴⁾.

Quanto à procedência das publicações, constata-se que em praticamente todos os continentes o tema dança e envelhecimento vem sendo pesquisado. O maior número de publicações encontra-se na América, 51,35% (38), com destaque ao Brasil com 27,02% (20), seguido da Europa, 37,85% (28), Ásia com 9,45% (7) e África, 1,35%(1).

Já, em relação ao tipo de dança pesquisada, nota-se uma grande variação, sendo a dança de salão predominante em 27,0% (20) das pesquisas. Vale destacar que, em 25,7% (19), o tipo de dança não é especificado. A seguir, apresento um panorama geral dos estudos selecionados no que se refere ao tipo de dança utilizado nas investigações, na Tabela 1.

Tabela1. Tipo de Dança utilizado nas pesquisas que compõem a revisão integrativa. Florianópolis/SC, 2016.

Tipo de Dança	Número	%
Salão	20	27,0
Não Especificado	19	25,7
Tradicional Grega	04	5,40
Tango	03	4,05
Contemporânea	03	4,05
Latina	03	4,05
Dança terapia	04	5,40
Biodança	02	2,71
Jazz	02	2,71
Circular	02	2,71
Sênior	02	2,71
Escocesa	02	2,71
Linha	01	1,35
Folclórica Turca	01	1,35
Yuanji-Dance	01	1,35
Folclórica Pastorinhas e Reis	01	1,35
Tailandesa	01	1,35
Social	01	1,35
Tradicional Coreana	01	1,35
Hula (havaiana)	01	1,35
TOTAL	74	100

A fim de organizar a apresentação do resultado das pesquisas, definiram-se quatro categorias temáticas, conforme a similaridade dos temas abordados pelos estudos: Benefícios da dança para o corpo e para a mente; Dança e interação social; A dança e as mais variadas formas de expressão; A dança como recurso terapêutico. Estas categorias serão apresentadas a seguir.

Benefícios da dança para corpo e para mente

Fazem parte desta categoria quarenta e cinco trabalhos que evidenciaram os benefícios físicos e mentais da dança no envelhecimento. Conforme resultados de vinte e quatro pesquisas, participar de um

programa de dança melhora o equilíbrio e a marcha de idosos, consequentemente, a prática de dança foi evidenciada como uma alternativa para prevenção de quedas para essa população.

Ao comparar um programa de dança com um programa de caminhada em idosos com risco de quedas, um dos estudos, realizado no Canadá, analisados concluiu que, embora ambas as intervenções sejam atividades eficazes para aumento da força e da velocidade de caminhada, o grupo de dança melhorou mais do que o grupo de caminhada as habilidades de equilíbrio e velocidade de andar. Esses dados foram evidenciados pela aplicação de teste de desempenho físico no pré-teste, pós-teste e um mês após a intervenção⁽⁴⁾. Da mesma forma, um estudo de

caso realizado com seis idosos, com idade mediana de 82 anos, concluiu que, mesmo que o idoso apresente alguma patologia que interfira no padrão de marcha e equilíbrio, um programa de dança pode auxiliar na prevenção de quedas. Os resultados desse estudo, mensurados com a escala de Tinetti, apontam indícios de que um programa de dança para idosos com patologias pode auxiliar na manutenção da marcha e do equilíbrio⁽⁵⁾.

Ainda nesta categoria, quinze estudos apontam a prática da dança como benéfica na manutenção da aptidão física e da capacidade funcional dos idosos. Um dos artigos analisados atribuiu isto ao fato de a dança ser uma modalidade que incrementa a potência aeróbica, a resistência muscular de membros inferiores, a força, a flexibilidade e a velocidade de marcha. Esse estudo evidenciou que idosas praticantes de dança apresentaram maior força muscular inspiratória e capacidade funcional submáxima, quando comparadas com idosas praticantes de hidroginástica. Para medida da prática de atividade física foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire*, aplicação do Teste de Caminhada dos Seis Minutos e mensuração da pressão inspiratória e expiratória das participantes⁽⁶⁾.

Outro dado relevante é apontado no estudo que comparou os efeitos da dança tradicional grega, com treinamento tradicional de exercícios num programa de reabilitação para idosos com insuficiência cardíaca crônica. Isso porque, embora os resultados favoráveis na capacidade funcional dos participantes de dança fossem semelhantes aos participantes do programa tradicional de exercícios, evidenciou-se maior nível de adesão e motivação nos participantes da dança⁽⁷⁾.

Finalizando esta categoria, seis artigos indicam a prática de dança como atividade que pode proporcionar a melhora do desempenho das funções executivas dos idosos que referem-se a: atenção, concentração, memória, planejamento, autocontrole e flexibilidade cognitiva. Entre estes estudos encontra-se o artigo que buscou avaliar a relação entre o tipo de atividade física praticada e o desempenho em tarefas de funções executivas em idosos. No resultado desse estudo, o grupo de dança apresentou melhor desempenho em termos de planejamento, medida observada no Teste de Torre de Londres, e controle inibitório, pelo teste de Stroop, quando comparado ao grupo que praticava outra atividade física. Considera-se que a atividade de caminhar requer menor participação das funções cognitivas quando comparadas a atividades motoras sequenciais, como a

dança⁽⁸⁾.

Corroborando com estes resultados, outras pesquisas analisadas, realizadas nos Estados Unidos e na Malásia, sugerem que a manutenção de um programa de dança na velhice pode auxiliar na preservação da cognição e capacidade de percepção, bem como aumentar a reserva cognitiva no envelhecimento⁽⁹⁻¹⁰⁾.

Dança e interação social

Dezessete estudos contemplam essa categoria, essas pesquisas enfatizaram a prática de dança como uma atividade que fortalece as relações sociais das pessoas idosas. De forma geral, as pesquisas evidenciaram que a dança favorece a socialização, diminui o sentimento de isolamento e proporciona aos idosos um senso de comunidade.

De acordo com o relato dos idosos, em uma das pesquisas, com a dança reencontraram o prazer em sair de casa, conhecer e falar com outras pessoas⁽¹¹⁾. Estudo desenvolvido com 30 mulheres idosas na África do Sul, com objetivo de verificar se a dança em linha proporciona um aumento das atividades sociais entre as participantes, concluiu que a prática de dança proporcionou às mulheres a expansão de seu repertório de atividades sociais, levando a reforços positivos, como maior envolvimento na comunidade, trabalhos de caridade, inclusão em eventos esportivos nacionais, autoexpressão e desenvolvimento pessoal⁽¹²⁾.

A dança e as mais variadas formas de expressão

Nesta categoria são apresentados os resultados de dezenove pesquisas. A dança aparece nesses estudos como uma forma estética de expressão. Sugerem que a oportunidade para as pessoas idosas se expressarem através da dança detém benefícios nos aspectos emocionais, físicos e sociais. Apontam conexão, por meio da dança, entre o corpo e a mente e a possibilidade de manifestar sentimentos.

Quatro pesquisas utilizaram a dança como forma de comunicação e expressão de idosos acometidos por algum tipo de demência, em que os movimentos do corpo foram usados para substituir o discurso, bem como para expressar pensamentos, memórias e emoções. Nesses estudos os participantes relataram sentimentos de bem-estar, felicidade e satisfação, e os cuidadores destacaram melhora do humor e diminuição de agitação nos idosos participantes das atividades de dança.

Dois estudos trouxeram elementos da dança como forma de manifestação cultural que podem auxiliar na saúde. Um desses estudos, realizado no Brasil, buscou conhecer o significado da dança folclórica para sete idosas, como um mecanismo educacional e motivacional útil no aumento da prática de atividades físicas. Concluiu que as danças folclóricas vivenciadas motivaram as participantes a praticar, com prazer, atividades físicas. As participantes relataram que ao dançar se sentem muito motivadas, pois podem escutar músicas que as fazem lembrar de seu passado, cultura e valores morais⁽¹³⁾.

O outro estudo, desenvolvido no Hawaii, objetivou avaliar o impacto da dança Hula, como uma modalidade de exercício para reabilitação cardíaca, em comparação com os cuidados habituais, em 20 indivíduos, em sua maioria idosos, recentemente hospitalizados por evento cardíaco ou que foram submetidos a cirurgia de revascularização miocárdica. Concluiu que a dança Hula, na reabilitação cardíaca, teve papel muito maior do que apenas exercício físico. Sugere que intervenções culturais têm um impacto muito maior na reabilitação cardíaca do que formas tradicionais de reabilitação. O resultado desse estudo mostrou que utilizar uma dança tradicional na reabilitação cardíaca, e possivelmente para outras condições de saúde, fornece benefícios além do físico, estendendo-se à vida emocional, mental, social e espiritual dos participantes⁽¹⁴⁾.

A dança como recurso terapêutico

Dentre os dezoito artigos que tratam desta temática, treze apontam a prática de dança como um recurso terapêutico que auxilia na melhora da qualidade de vida dos idosos, do mesmo jeito que descrevem essa atividade como sendo promotora de sensação de bem-estar físico, social e psicológico.

Outros três estudos indicam que a intervenção de dança pode ser uma terapia adjuvante eficaz para melhorar a depressão em idosos. Nesse sentido, destacam-se os resultados do estudo, realizado na República Tcheca, no qual o objetivo foi avaliar o efeito de uma terapia baseada em dança nos sintomas depressivos entre 30 idosos institucionalizados, que evidenciou que a prática de dança pode reduzir a quantidade de sintomas depressivos nessa população, bem como a interrupção e redução de prescrições de antidepressivos no grupo que participou do programa de dança maior do que no grupo controle. Nesse estudo, as medidas de desfecho foram coletadas antes

e após a intervenção e incluíram a avaliação de sintomas depressivos, utilizando a escala de depressão geriátrica⁽¹⁵⁾.

Da mesma forma, dois estudos analisados recomendam a dança como uma boa opção para os idosos, uma vez que os resultados dessas pesquisas revelam redução de angústias, medos, inseguranças e ansiedade com a prática dessa atividade.

DISCUSSÃO

Na presente revisão constatarem-se vários benefícios da dança para a terceira idade. A dança aparece como uma atividade física positivamente associada à melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos.

Estudo recente, realizado em Portugal, que pretendeu verificar como as danças populares podem ter efeitos benéficos para praticantes muito idosos, com média de 85 anos de idade, concluiu que até mesmo os mais idosos são beneficiados com essa prática, tanto nos aspectos físicos como nos aspectos psicossociais⁽¹⁶⁾.

Nos aspectos físicos se destacam os benefícios da dança no fortalecimento da musculatura, flexibilidade, melhora da coordenação e equilíbrio, bem como a manutenção da capacidade funcional. Considerando que a instabilidade postural e quedas são alterações de saúde mais comuns entre idosos, medidas preventivas devem ser colocadas em prática. Os resultados das pesquisas analisadas apontam que um programa de dança destinado aos idosos pode contribuir para diminuição deste agravo.

Dados de estudo, desenvolvido em São Paulo com 19 idosos, que objetivou avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e atividades de vida diária no idoso, reforçam os achados encontrados na revisão, uma vez que, a partir dos resultados desse estudo, foi possível identificar que a prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das atividades de vida diárias. Considerando que o equilíbrio e o risco de queda foram avaliados pela escala de Berg e a independência nas atividades de vida diárias avaliadas pela escala de Lawton⁽¹⁷⁾.

Referente aos aspectos psicossociais, os resultados desta revisão indicam que a prática de dança pode ser considerada uma atividade socializadora para os idosos, além de se apresentar como uma forma de linguagem que favorece a expressão de emoções e a manifestação cultural, elementos evidenciados como influenciadores no processo saúde/doença.

A dança é uma forma de expressão dos sentimentos através dos movimentos. O resgate das emoções despertadas pela dança torna a prática potencializadora de alterações positivas tanto no aspecto do corpo, como nos aspectos emocionais⁽¹⁸⁾.

Estudo de caso, com objetivo de verificar as contribuições de um trabalho de expressão corporal e dança no desenvolvimento socioemocional de um autista, verificou que o aluno autista tem condições de se comunicar e se relacionar com o meio, desde que respeitadas suas possibilidades, e que a dança pode ser um meio efetivo para sua inclusão educacional e social⁽¹⁹⁾.

A dança como manifestação marcante na cultura popular implica muito mais do que a execução do movimento corporal, uma vez que traduz linguagens e significados. As danças de grupos e comunidades tradicionais constituem-se como parâmetros fundamentais na construção e sociais⁽²⁰⁾.

Utilizar a dança como um recurso terapêutico não é uma prática convencional, porém já é bastante utilizada na área da saúde, principalmente nas atividades de saúde mental. Neste aspecto, a dança aparece como uma prática corporal alternativa e complementar que possibilita uma nova compreensão do processo saúde/doença, a partir de um caráter mais holístico e integral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu uma visão abrangente dos benefícios da dança para os idosos, descritos na literatura nacional e internacional. Destaca-se que, independente do estilo, a prática da dança como uma atividade regular é de grande contribuição ao cotidiano da população idosa.

Muitos dos seus benefícios já foram descritos, porém vale salientar que alguns aspectos são de extrema importância, quando direcionados aos idosos

em seu cotidiano, como: melhora do equilíbrio, flexibilidade e postura; maior oxigenação do cérebro e estímulo cognitivo; fortalecimento muscular e proteção das articulações; combate ao estresse e à depressão geriátrica; estímulo ao convívio social e alegria de viver, promovendo seres mais saudáveis no seu dia a dia.

A dança, sendo uma atividade prazerosa e motivadora, pode exercer papel facilitador na inclusão de idosos tanto na prática de atividade física, como no convívio social, contribuindo tanto para a promoção como para reabilitação da saúde, uma vez que a adesão a essa atividade, envolvendo o afetivo, mostrou-se mais efetiva quando comparada a outras práticas.

Diante dos resultados apresentados, mostra-se a importância de oportunizar programas de dança no cotidiano do Sistema Único de Saúde para a população, de maneira mais efetiva. As evidências encontradas nos estudos analisados reforçam seu caráter terapêutico complementar no tratamento de vários problemas de saúde e na prevenção de agravos, assim como uma nova perspectiva de cuidado e promoção da saúde, caminhando na contramão do pensamento hegemônico, onde esta atividade pode ser vista como uma prática sem fundamentação científica.

Entendemos que este estudo revela um conhecimento que pode auxiliar os profissionais de saúde a ultrapassarem os limites de uma ciência positivista, focada apenas na razão, e que precisa integrar os saberes tradicionais e a sensibilidade, para, então, lançarem mão de estratégias de cuidado com vistas à promoção da saúde, rompendo a imagem da velhice estereotipada, doente e sofrida, transfigurando-a por uma imagem da velhice com autonomia, alegria e possibilidade de viver com melhor qualidade o seu dia a dia, colocando em foco a imagem de um envelhecimento saudável.

THE DANCE AND THE AGING: BENEFITS DESCRIBED IN THE LITERATURE

ABSTRACT

This study aims to meet the benefits presented by scientific publications about dance in the third age. It is an integrative review of literature, with search, held in the months of January and February 2017, of articles published between the years of 2004 and 2016, in databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American literature and the Caribbean Health Sciences (LILACS), databases in nursing (BDENF), Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), PubMed, SCOPUS, Web of Science. The 74 articles selected were submitted to thematic analysis, emerging from the following categories: benefits of dance for the body; Dance and social interaction; Dance in the communication and cultural expression; Dance as therapy. The dance appears as a physical activity positively associated with improved health and quality of life of the elderly. Different localities and methodology studies showed the benefits of dance for the elderly in physical, social and emotional aspects.

Keywords: Dancing. Health of the elderly. Geriatric nursing. Activities of daily living. Health promotion.

LA DANZA Y EL ENVEJECIMIENTO: BENEFICIOS DESCRIPTOS EN LA LITERATURA

RESUMEN

Este estudio tuvo el objetivo de conocer los beneficios presentados por las publicaciones científicas a respecto de la danza en la tercera edad. Se trata de una revisión integradora de la literatura con busca realizada en los meses de enero y febrero de 2017 de artículos publicados entre los años de 2004 y 2016, en las bases de datos Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), PubMed, SCOPUS, Web of Science. Los 74 artículos seleccionados fueron sometidos al análisis temático, surgieron las siguientes categorías: Beneficios de la danza para el cuerpo; Danza e interacción social; Danza en la comunicación y expresión cultural; Danza como terapia. La danza aparece como una actividad física positivamente asociada a la mejoría de la salud y calidad de vida de los ancianos. Estudios de diferentes localidades y metodologías evidenciaron los beneficios de la danza para los ancianos en los aspectos físicos, sociales y emocionales.

Palabras clave: Danza. Salud del anciano. Enfermería geriátrica. Actividades cotidianas. Promoción de la salud

REFERÊNCIAS

1. Silva KM, Santos SMA. The nurse appointment to the elderly on family health strategy: challenges and possibilities. *Cienc cuid saúde*. 2014 [cited 2015 Jul 24]; 13(1):49-57. Available from: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/20128>.
2. Batista NNLAL, Monte RS, Lima SCS, Marinho ARL, Moita DKLS, Lima LOM. Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. *Rev Eletrônica gestão & saúde*. 2015 [cited 2016 Apr 15]; 6(1): 817-823. Disponível em: <http://periodicos.unb.br/index.php/rge/article/view/22646>.
3. Corrêa JF, Nascimento FM. Ensino de dança no Rio Grande do Sul: um breve panorama. *Conceição/concept*. 2013 [cited 2015 Jul 30]; 1(3): 53-68. Disponível em: <http://www.publonline.iar.unicamp.br/index.php/ppgac/article/view/154>.
4. McKinley P, Jacobson A, Leroux A, Bednarczyk V, Rossignol M, Fung J. Effect of community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2008. 16(1): 435-453. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19033604>.
5. Tolocka RE, Leme LCG, Zanuzzo LML. Atividades de dança, marcha e equilíbrio de idosos com patologias que interferem nestas habilidades motoras. *Pensar a Prática*. 2011 [cited 2015 Jul 30]; 14(3):1-11. doi: <https://doi.org/10.5216/pp.v14i3.13098>.
6. Albuquerque IM, Emmanouilidis A, Ortolan T, Cardoso DM, Gass R, Jost RT, Paiva DN. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosos praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2013 [cited 2015 Jul 30]; 16(2): 327-336. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000200012>.
7. Kaltsatou ACH, Kouidi EI, Anifanti MA, Douka SI, Deligiannis AP. Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. *Clinical Rehabilitation*. 2014. 28(2):128-138. doi: <https://doi.org/10.1177/0269215513492988>.
8. Moreira AGG, Diniz LFM, Fuentes D, Correa H, Lage GM. Atividade física e desempenho em tarefas de funções executivas em idosos saudáveis: dados preliminares. *Revpsiquiatrclín*. 2010 [cited 2015 Jul 30]; 37(3):109-112. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832010000300003>.
9. Porat S, Goukasian N, Hwang KS, Zanto T, Do T, Pierce J, Joshi S, Woo E, Apostolova LG. Dance experience and association with cortical gray matter thickness in the aging population. *Dement Geriatr Cogn Disord Extra*. 2016 [cited 2017 Jun 15]; 6(3): 508-517. doi: <https://dx.doi.org/10.1159/000449130>.
10. Adam D, Ramli A, Shahar S. Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. *SQU Medical Journal*. 2016 [cited 2017 Jun 20]; 16(1): 47-53. doi: <https://dx.doi.org/10.18295/2Fsqumj.2016.16.01009>.
11. Cunha ML, Landim FLP, Lima MFC, Vieira LJE, Mesquita RB, Collares PM. Dança de Salão: repercussões nas atividades de vida diária. *CadSaude Colet*. 2008 [cited 2015 Jul 30]; 16(3):559-568. Disponível em: http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2008_3/artigos/CSC_11_2008_3_Marcel.pdf.
12. Nadasen K. Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine: An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging*. 2008. 20(3/4):329-342. doi: <https://doi.org/10.1080/08952840801985060>.
13. Cardoso BLC. Assumpção LOT. O papel do folclore na motivação para atividades físicas de idosos. *Rev bras Educ Fis Esporte*. 2011 [cited 2015 Jul 30]; 25(1):55-64. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092011000100007>.
14. Maskarinec GG, Look M, Tolentino K, Batti-Trask M. Patient Perspectives on the Hula Empowering Lifestyle Adaptation Study: Benefits of Dancing Hula for Cardiac Rehabilitation. *Health Promotion Practice*. 2015. 16(1):109-114. doi: <https://doi.org/10.1177/1524839914527451>.
15. Vankova H, Holmerova I, Machacova K, Volicer L, Velela P, Celko AM. The effect of Dance on Depressive Symptoms in Nursing Home Residents. *J Am Med Dir Assoc*. 2014. 15(8): 582-587. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.04.013>.
16. Varregoso I. Os muito velhos também dançam. *Rev de Ciencias del Desporte*. 2015 [cited 2016 Apr 30]; 11(2):151-155. Available from: http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/7879/1885-7019_11_S2_151.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
17. Silva AFG, Berbel AM. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e as atividades de vida diária no idoso. *ABCS Health Sciences*. 2015 [cited 2016 Apr 30]; 40(1):16-21. doi: <https://doi.org/10.7322/abcs.hs.v40i1.698>.
18. Fonseca CC, Vecchi RL, Gama EF. A influência da dança de salão na percepção corporal. *Motriz: rev educfis*. 2012 [cited 2015 Jul 30]; 18(1): 200-207. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742012000100020>.
19. Diniz SV, Albuquerque AP. Expressão corporal/dança para autistas: um estudo de caso. *Pensar a Prática*. 2014 [cited 2015 Jul 30]; 17(1):50-65. doi: <https://doi.org/10.5216/pp.v17i1.17904>.
20. Anjo JL. Festas, danças e representações: continuidade de tradições e plasticidades culturais. *Movimento*. 2013 [cited 2015 Jul 30]; 19(3):11-30. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/36533>.

Endereço para correspondência: Kelly Maciel Silva. Rua das Árvores, 128. Picadas do Sul – São José/SC. CEP: 88106-250. E-mail: kellymacielsilva@yahoo.com.br

Data de recebimento: 09/08/2017

Data de aprovação: 27/08/2018