

A DANÇA COMO EXPRESSÃO DA SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE

Cristina Beatriz Schemes Costa (1); Emília Pio da Silva (1); Simone Caldas Tavares Mafra (2)

1. Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Economia Doméstica, cbeatriz@ufv.br
1. Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Economia Doméstica, emilia.ergo@ufv.br
2. Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Economia Doméstica, sctmafra@ufv.br

RESUMO

O envelhecimento populacional tem despertado o interesse de estudos acerca dos diferentes aspectos que envolvem a velhice, incluindo a dança como uma atividade que pode estimular a manifestação da sexualidade para os idosos. O objetivo deste trabalho foi compreender como a dança influencia na expressão da sexualidade dos idosos. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de caráter explicativo, do qual participaram 9 idosas com idade entre 67 a 87 anos. Para coleta de dados foi utilizada a técnica do grupo focal, as informações foram analisadas de acordo com as categorias temáticas propostas. Os resultados evidenciaram que a dança é muito importante para expressão dos sentimentos, a manifestação de novas emoções e a satisfação do convívio em grupo. Através da dança as idosas vivenciavam a sexualidade de maneira natural. Conclui-se que a atividade da dança favorece a percepção da sexualidade para pessoas da terceira idade.

Palavras-Chave: Terceira idade, Sexualidade, Dança.

ABSTRACT

Population aging has drawn the interest of research on the varied aspects of old age, including dance as an activity that can stimulate the expression of sexuality for the elderly. The objective of this study was to shed light on how dance influences the expression of sexuality of the elderly. This study is a qualitative explanatory study. Nine women with ages ranging between 67 and 87 participated in the study. Data were collected through focus groups, and data analysis was qualitative and was conducted based on pre-selected theme categories. The results indicated that dance is very important for the expression of feelings, the expression of new emotions, and for the satisfaction of interacting with others. Through dance, the elderly women experienced their sexuality in a natural way. It can be concluded that dance has a positive effect on how the elderly perceive sexuality.

Key words: Old age, Sexuality, Dance

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, com repercussões no campo social e econômico. No Brasil esse processo está ocorrendo em ritmo acelerado, o que pode levar a dificuldades na realização de ajustes nos sistemas sociais relacionados com a atenção à pessoa idosa, causando uma preocupação constante com a referida população.

O aspecto referente a longevidade da população tem motivado o desenvolvimento de estudos acerca desta faixa etária, assumindo uma pertinência cada vez maior, demonstrando preocupação crescente com diferentes dimensões que envolvem a velhice. Dentre as demandas que surgem para terceira idade, a atividade grupal é de suma importância, pois promove a socialização, que possibilita maior aproximação entre as pessoas idosas. E a dança tem se qualificado como uma atividade grupal importante para socialização, de acordo com Gobbo e Carvalho (2005), a dança é responsável por uma série de benefícios na vida habitual do idoso. Mas é o fator social, ou seja, nas relações interpessoais onde ela atua com uma maior eficácia. A pessoa idosa procura a dança pelo simples fato de que essa atividade pode diminuir desejos retraídos, propiciando o encontro com pessoas do mesmo sexo ou do sexo oposto, a vivência de novas emoções e afugentando a solidão. Considerando-se a atividade da dança como uma forma importante de viabilizar a percepção corporal e possibilitando a manifestação da sexualidade, Almeida e Lourenço (2008) afirmam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, tendo como principais funções a comunicação, a diversão e o prazer.

Nesse sentido, a sexualidade pode ser considerada como parte integrante da personalidade do ser humano, por isso, se faz necessário verificar como os idosos a percebem e a vivenciam, assim, obter-se informações relativas ao tema, que possam contribuir para conscientização das pessoas idosas e da sociedade, sobre a sexualidade na fase do envelhecimento humano. Além disso, espera-se despertar o interesse de pesquisadores nessa temática, ampliando o conhecimento e propondo intervenções junto a este estrato populacional.

O objetivo deste estudo, portanto, foi pesquisar como a dança influencia na expressão da sexualidade na terceira idade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter explicativo, que foi realizada por meio da técnica do grupo focal, a amostra da pesquisa foi constituída por nove idosas. A pesquisa foi realizada no Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), localizado na Cidade de Viçosa-MG.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente será apresentada a caracterização dos sujeitos da pesquisa para posterior descrição dos achados, distribuídos em categorias, refletindo e relacionando com os referenciais construídos durante o estudo.

Caracterização das idosas pesquisadas

Em relação ao perfil sociodemográfico dos participantes, identificou-se que, quanto a naturalidade, os lugares de origem relacionaram as cidades de Porto Firme, Cajuri, Presidente Bernardes, Coimbra, Brás Pires e Viçosa. No que se refere a idade as participantes tinham entre 67 a 87 anos, sendo três casadas, uma separada e cinco viúvas. Vale ressaltar que, embora as participantes, em sua maioria, sejam viúvas, esta condição não impede que usufruam dessa etapa da vida, saindo de casa e participando da vida social, o que propicia o conhecimento de novas pessoas, que podem se tornar parceiros ou não. Tendo em consideração que o período da frequência das idosas no PMTI abrange de 1 a 10 anos. Tal dado corrobora o estudo de Rodrigues (2008), ao afirmar que o idoso vem buscando novas alternativas de participação social e com isso vem trazendo influência na sexualidade. Quanto à moradia, três residem sozinhas; três com seus filhos; duas com o esposo e uma com o esposo e os filhos. Em referência a religião das entrevistadas, oito são católicas e uma espírita.

De acordo com os temas que foram estabelecidos para realização do estudo, foram elaboradas as seguintes categorias para análise dos resultados: vivenciar a terceira idade; percepção da sexualidade; contribuição da dança para vivenciar a sexualidade; opinião da família em relação a sexualidade e contribuição da dança para melhorar a concepção corporal. Que foram apresentadas em sequência.

Vivenciar a Terceira Idade

O termo terceira idade é um conceito recente, fruto da evolução do conceito de velhice. Surgiu para expressar novos padrões de comportamento de uma geração que envelhece e se reforma, mas ainda com uma vida ativa.

O processo de adaptação para essa fase da vida é lento, é preciso ocorrer um amadurecimento que sustente as novas situações que surgem. Nesse sentido Vasconcellos et al. (2004) afirmam que são confusas as múltiplas exigências adaptativas das alterações que o envelhecimento compreende, os indivíduos enfrentam dificuldades para preservar a identidade pessoal e a integridade de alguns papéis e funções. Considerando o grupo estudado pode-se observar nas falas abaixo, a dificuldade de adaptação das pessoas que se encontram na terceira idade, mas as possibilidades de superação.

“Para mim está muito bom, quando eu comecei aqui eu estava com depressão, depois fui melhorando, hoje, estou com outra cabeça.” (Rosa)

“Eu sentia muita solidão, quando meu marido morreu eu me senti muito só, senti um vazio. [...] quando comecei a frequentar aqui, eu tinha 60 anos, aos poucos fui acostumando. Hoje, estou com 67 anos e gosto muito daqui, eu tenho prazer em estar aqui, estou feliz com 67 anos.” (Azaléa)

“Quando eu era nova eu era muito presa, depois casei e fui me dedicar ao marido, depois ele faleceu. Agora, eu tenho tempo para viver, vivo alegre e sozinha. Com 81 anos, agora eu fiquei jovem.” (Margarida)

“Quando perdi meu marido, eu me sentia sozinha, agora com o forró eu tenho uma nova vida.” (Palma)

Estes depoimentos demonstram que as pessoas não chegam na velhice, sem possuírem um referencial de afetividade construído ao longo de sua vida, questões como perda do cônjuge, solidão e o surgimento da depressão, provocaram emoções negativas na vida das idosas.

Reforçando essa análise Moraes et al. (2010) sustentam que o envelhecimento tem, sobretudo, dimensão existencial, como todas as situações humanas, as pessoas vão moldando-se de forma subjetiva quando interiorizam suas experiências ocorridas no meio em que vivem, dessa forma há uma troca que modifica a relação do homem com o tempo, com o mundo e com sua própria história, revestindo-se de características sociais e culturais.

Independente das experiências vividas no âmbito familiar, percebeu-se que, a questão da solidão, foi um obstáculo difícil, de ser superado, com muito esforço, aos poucos as idosas foram adaptando-se com as novas situações familiares e sociais.

Esses dados da entrevista revelam que o envelhecimento representa o conjunto de consequências ou efeitos da passagem do tempo, trazendo dificuldade de adaptação nesta fase da vida. A maioria das pessoas, entretanto, mantém-se fixada aos valores da fase adulta e da juventude, elas precisam de tempo para adequar-se ao ciclo da vida após os 60 anos, para construir um “novo” referencial de vida.

Percepção da sexualidade

A percepção da sexualidade foi percebida nas falas apresentadas ao longo do texto:

“A sexualidade para mim é eu me vestir bem eu chamar atenção, ter alguém que converse mais comigo, eu não tenho vida sexual ativa, eu tenho uma pessoa [...] que é troca de energia, companheirismo um bom abraço e um beijo, é muito bom, eu tenho um homem do meu lado que eu não troco por ninguém [...] e meus filhos sabem, perante a sociedade eu não assumo compromisso, mas é um grande companheiro, parece que somos unidos por Deus.” (Hortência)

Verificou-se nessa fala a manifestação da sexualidade e o surgimento de laços amorosos e de companheirismo, observou-se, também, que no simples ato de se vestir, surgiu a satisfação de um prazer tão íntimo. Os estudos de Rodrigues (2008) corroboram com a fala apresentada, quando este diz que a sexualidade concebida como energia, libido, caracteriza-se por uma capacidade de se unir as pessoas à vida. Pode incluir a atividade sexual, mas não se resume em sexo, as partes se completam, podendo caracterizar o amor, que pode despertar a busca pelo prazer sexual, bem como o preenchimento de necessidades emocionais em suas mais diversas formas, como exemplo, admiração, companheirismo, amizade e outras tantas identificações com o outro.

“Hoje eu não penso na palavra sexo, porque não me faz falta, mas a gente ficar sozinha é muito triste [...] eu sinto falta de uma pessoa para conversar, trocar ideias, ir para o forró, sinto falta de um companheiro [...] não tenho a pessoa mas tenho vontade.” (Azaléa)

“Você sozinha não tem nem com quem brigar, eu falo para minhas sobrinhas não separem do marido.” (Camélia)

Sempre presente nas falas das idosas, a sexualidade foi expressada por palavras como: não ficar sozinha, ter uma pessoa para conversar, trocar ideias entre outras. Verificou-se que são desejos inerentes ao ser humano, continuar exercendo a sexualidade aos 60 anos ou mais é uma vontade pessoal de cada um e, se desejada, é uma forma de contribuir para a autoestima das pessoas idosas, desde os pequenos gestos, até os mais expressivos.

“Eu tenho 54 anos de casada, eu obedeço meu marido, porque me convém, eu sou muito feliz, porque tenho companheirismo com meu marido, amar é cuidar da pessoa, ter proteção e compreender a pessoa, [...]” (Rosa)

No depoimento da idosa foi evidenciado que na idade avançada se ama de maneira mais profunda, consegue-se purificar o amor da paixão. Os idosos falam mais facilmente a linguagem do coração com palavras mais sinceras e espontâneas. Assim, para eles, o passar dos anos possibilita a construção de uma aliança sólida, em que o respeito e o amor se completam.

“Eu quando fiquei viúva, eu tinha 41 anos, quando meu marido morreu, eu nunca vou esquecer o que minha mãe falou: na minha família não tem quenga, eu não esqueço desta frase da minha mãe, pensa bem o que vai fazer daqui para frente, eu tomei aquele baque, isso dói na gente, eu fiquei tão traumatizada com isso, que minha mãe matou “ela”¹ na hora, junto com meu marido.” (Iris)

De acordo com este depoimento, percebeu-se que houve um trauma, as proibições e permissões são interiorizadas pela consciência individual, decorrente do meio social, como a educação, por exemplo, e também exteriorizadas que, neste caso, trazem sentimentos de dor, sofrimento e culpa muitas vezes difíceis de serem esquecidos.

“Eu sou muito fria, eu não sinto falta, eu sinto falta do carinho das pessoas e amizade.” (Margarida)

“Eu gosto de estar aqui, de viajar, a única coisa que me preenche é estar aqui, o carinho de todos.” (Tulipa)

¹ A entrevistada utilizou a palavra “ela” para se referir ao órgão sexual feminino. Reforçou nesta afirmativa que com tal atitude da mãe “matou-se” o prazer e o desejo de vivenciar a sexualidade nas suas diferentes formas.

Nas falas das idosas o sentimento de carinho é vivenciado como um desejo em relação ao outro, assim, podemos perceber que a sexualidade na terceira idade pode ser vivenciada pelos idosos nas mais diversas maneiras, mas sempre acontece como uma forma de expressão verdadeira, tem como princípios o prazer e o bem-estar.

Assim, pode-se verificar que os resultados dessa categoria vêm confirmar o estudo de Almeida e Patriota (2009), quando falam que a sexualidade pode ser vivenciada das mais variadas formas possíveis, de acordo com a vontade ou a necessidade de cada pessoa.

Contribuição da dança para vivenciar a sexualidade

Pode-se perceber que a dança possibilita a manifestação da sexualidade, a cada movimento a timidez dá espaço a realização dos desejos, é um processo natural de satisfação, como ilustram as falas:

“É o melhor exercício para tudo, me divertir e me sentir bem com quem eu estiver, a dança é bom para tudo, para cabeça para o corpo, ter mais energia.” (Tulipa)

“Eu fico contando os dias e as horas para vir aqui.” (Palma)

“Agora nessa idade eu estou me realizando [...] a dança ajuda tudo [...].” (Iris)

“A dança eu gosto, mas meu marido gosta mais, a gente prepara passa um batom, faz a sobrancelha, pinta o cabelo [...] para a gente ficar de bem com a vida.” (Rosa)

“A dança para nós que somos mulheres a gente quer sempre estar melhor que a outra, uma roupa nova, chega no lugar todo mundo te enxerga. A dança ajuda você ter uma pessoa e, está a fim de dançar com ele, aquele olhar [...] a gente quer estar mais bonita [...] passa um batonzinho, um perfume, coloca um brinco. Todo mundo te elogia, isso enche tua bola. Você tem uma pessoa que você desejou, nosso olhar muda [...] dançar com ele te enche de prazer e de alegria.” (Azaléa)

“Eu penso na roupa desde cedo [...] mais quando eu chego no salão, e vou dançar com meu gato, aquela coisa gostosa, o rosto perto do outro, o aconchego aquela coisa gostosa que um tem pelo outro uma orelhinha colada na outra, eu me realizo dançando.” (Hortênci)

De acordo com os relatos dessas idosas, percebeu-se que a atividade da dança estimula vários desejos, que antecedem o momento de fato da realização da atividade no salão. A preocupação de estar bem para o outro e para si mesma, desencadeia um ritual que desperta com maior intensidade a manifestação da sexualidade.

Para Gobbo e Carvalho (2005), a dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios para a vida cotidiana, principalmente o fator social, ou seja, nas relações interpessoais onde ela atua com uma maior eficácia. A pessoa idosa, também, procura a dança para exprimir desejos retraídos, o encontro com uma nova pessoa do sexo oposto, a fuga da solidão.

Nesse sentido, Fonseca, Vecchi e Gama (2012) afirmam que os sujeitos tornam-se companheiros com um objetivo comum de dançar e seguir juntos. Deve existir um olhar sensível para o outro. Nesse momento a comunicação acontece por meio do corpo, do olhar e do toque. Todos desejam aquele espaço como uma forma de conquista e prazer.

De acordo com o depoimento de Margarida, percebemos que sua percepção, em relação a sexualidade, difere dos outros depoimentos:

“Eu sou toda desajeitada para dançar, os homens nem me tiram para dançar [...] vou fazendo exercício com as pernas, tá bom eu sou desajeitada os homens nem me chamam para dançar.” (Margarida)

Verifica-se que o prazer é algo muito subjetivo, pois, nesse caso o importante para essa idosa é estar inserida no grupo, realizando movimentos e gestos acompanhando o ritmo da música, concebida por ela, como uma forma de satisfação.

Opinião da família em relação a sexualidade

Com relação a interferência da família, as respostas revelaram uma certa preocupação das idosas com a opinião dos familiares:

“O mais velho não aceita [...] o mais novo não se mete.” (Palma)

“Eu tenho uma filha que é psicóloga, [...] ela fala: seja feliz mãe, não importa que a senhora tenha vida sexual ou não, eu danço e namoro mesmo.” (Hortência)

“[...] na viagem que a gente faz para ir aos bailes [...] minhas meninas brincam comigo, mãe a senhora não arrumou um gato, eu falo arrumei mas ficou lá.” (Tulipa)

“Minha filha não me impede de arrumar uma pessoa para conversar.” (Azaléa)

Um dos aspectos fortemente destacado nas respostas é que a família influencia na vivência da sexualidade das pessoas de terceira idade, de forma controladora ou não, percebe-se que os papéis se invertem, os idosos mantêm uma certa preocupação em não desapontar os familiares. A família como um todo pode influenciar nos aspectos referentes à autonomia dos idosos. Os adultos, que são o elo entre o mundo íntimo e social, são um dos principais fatores que atuam na repressão da sexualidade das pessoas de terceira idade. E é nesse sentido que o estudo demonstrou o quanto, ainda, os idosos estão sujeitos e submissos à opinião de seus familiares, principalmente quando estes residem sob o mesmo teto.

Nesse entendimento, Almeida e Lourenço (2008) afirmam que a educação que as pessoas receberam, as repressões vivenciadas por elas ao longo de sua vida, a influência da sociedade, influenciam no modo de agir das pessoas da terceira idade, interferindo nos seus próprios desejos e atitudes, sobretudo no que diz respeito ao domínio afetivo-sexual. O aspecto religioso, também, exerce um certo controle na questão da moral e dos bons costumes.

Contribuição da dança para melhorar a concepção corporal

Estudo como o de Souza et al. (2010) afirmam que a preocupação para a prática de exercícios físicos regulares é uma motivação para o envelhecimento saudável das mulheres idosas. E uma das possibilidades para garantir sua alegria e disposição de forma ativa é a prática da dança. A mulher idosa necessita de programas e atividades que englobem todas as suas necessidades para continuar vivendo bem.

Em relação a este aspecto, todas as entrevistadas responderam que a "... dança é demais", assim, confirmando os estudos já realizados, quando afirmam que a dança é uma atividade prazerosa e saudável para a terceira idade.

"Eu tinha uma dor no corpo, hoje eu não tomo mais remédio [...] eu não tenho mais nada" (Palma)

"O médico mandou dançar mesmo" (Azaléa)

"A dança é assim, se você tem qualquer dor no corpo a dança te ajuda [...] a dança faz bem para alma, para o corpo, ela não tem contra indicação, a dança é tudo." (Rosa)

"Ô é demais" (Depoimento coletivo das entrevistadas)

Verifica-se que a satisfação é unânime, pois a dança possibilita uma intrínseca e recíproca interação que envolve o corpo e a mente, enquanto o sujeito aprende e apreende sua corporeidade e expressividade.

Na visão de Paula (2012), o objetivo da dança é o de trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, exercendo possibilidades de autoconhecimento e possibilitando benefícios de prevenção de situações estressantes; estímulo a oxigenação do cérebro; melhora no funcionamento das glândulas; reforço dos músculos e proteção das articulações; melhora da capacidade motora; melhora do desempenho cognitivo; melhora da memória e, também, melhora da autoestima e autoimagem.

Com isso, podemos considerar a dança um meio facilitador para manifestação da sexualidade, ela proporciona a interlocução entre os corpos e uma prática facilitadora na construção da imagem corporal dos indivíduos.

CONCLUSÃO

Após análise dos dados das categorias que foram estabelecidas para objeto desse estudo, detecta-se que a sexualidade na velhice é simples e, ao mesmo tempo, complexa, afinal o corpo envelhece e as funções orgânicas sofrem modificações, mas os sentimentos, os desejos e os prazeres continuam existindo no processo da vida, o companheirismo tem muito mais significado do que o ato sexual propriamente dito. No caso do estudo apresentado a participação na atividade da dança foi um diferencial para o grupo estudado no que se refere a buscar uma “nova” maneira de viver e expressar a sexualidade.

Os depoimentos das idosas foram eficazes para elucidar as dificuldades que tiveram nessa fase da vida. De acordo com as respostas a solidão foi um fator que influenciou muito a autoestima dessas pessoas. O convívio no grupo de dança, as relações interpessoais e o interesse pela dança amenizaram os sentimentos de carência afetiva, pois relações de amizade se estabeleceram.

Neste estudo, percebeu-se que a dança influencia para expressão dos sentimentos e da sexualidade, utilizando o corpo para interagir com o meio, pois, o ato de dançar é muito mais que realizar passos coreografados. Através da dança, mente e corpo acompanham os sentidos, as vontades e os desejos.

Constatou-se que a libido não tem idade, ocorre no ser humano em todas as fases da vida, e através da dança a manifestação dessas vontades e desejos, se expressam de maneira natural, proporcionando as idosas o vivenciar da sexualidade. Tal fato foi evidenciado quando as entrevistadas mencionavam que, a simples vontade de passar um batom, vestir uma roupa bonita, dar e ganhar um beijo, dar e receber carinho, ter uma pessoa para conversar já qualificava para as mesmas viver a sexualidade na terceira idade. Negar esse direito a essas idosas, é negar-lhes parte dos prazeres à vida, ou seja, sem prazer para viver.

Um dos fatores mais importantes do envelhecer é que as pessoas consigam chegar a uma idade madura e tenham uma vida com qualidade. É preciso viver a vida de forma positiva, abandonar os conceitos e preconceitos ultrapassados, que pressupunham a velhice como uma fase assexuada, caracterizando a figura das pessoas com 60 anos ou mais como de pessoas sem iniciativa para vida.

Necessita-se assim, romper com mitos, tabus e preconceitos, no que tange à sexualidade das pessoas de terceira idade, para que estas possam exercê-las se assim sentirem necessidade.

Em função da relevância do tema, faz-se necessário que outras pesquisas sejam desenvolvidas para maior compreensão da temática. Percebeu-se com este estudo que, viver a sexualidade na terceira idade, requer compreender os tabus familiares e sociais para que as pessoas que se encontram na referida etapa de vida possam usufruir do direito de viver com suas “novas” referências de sexualidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, LS; Patriota, LM. Sexualidade na terceira idade: um estudo com idosas usuárias do Programa Saúde da Família do Bairro das Cidades – Campina Grande/PB. [Internet]. 2009 [acesso em 2014 mai 15]; 8(1): 1-20. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/qualitas/article/view/397/274>

Almeida, T; Lourenço, ML. Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. 2008 jan-jun; 5(1): 130-140.

Fonseca, CC; Vecchi, RL; Gama, EF. A influência da dança de salão na percepção corporal. MOTRIZ – Revista de Educação Física. 2012 jan-mar; 18(1): 200-207.

Gobbo, DE; Carvalho, DA Dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. [Internet]. 2005 [acesso em 2014 mai 18]; 1(2): 56-66. Disponível em: http://www.uniandrade.br/pdf/edfisica/2005/diego_emanuel_gobbo.pdf

Moraes, EN; Moraes, FL; Lima, SPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Revista Médica de Minas Gerais. 2010; 20(1): 67-73.

Paula, RD. Para além da saúde – sexualidade, gênero e corporalidade em bailes para a terceira idade em Goiânia. [CD-ROM]. In: II Seminário de Pesquisa da Faculdade de Ciências Sociais, 2011; Goiânia. Goiânia: Faculdade de Ciências Sociais; 2011.

Rodrigues, LCB. Vivências da sexualidade de idosos (as) [dissertação]. Rio Grande: Universidade Federal do Rio Grande; 2008.

Souza, MF; Marques, JP; Vieira, AF; Santos, DC; Cruz, AE; Borrachine, SOF. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. [Internet]. 2010 [acesso em 2014 mai 10]; 15(148). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm>

Vasconcellos, D; Novo, RF; Castro, OP; Dury, KV; Ruschel, A; Couto, MCPP. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas – comparação transcultural. Revista de Estudos de Psicologia. 2004; 9(3): 413-419.