

**A DANÇA COMO RECURSO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE
QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**
**DANCE AS A PHYSIOTHERAPY RESOURCE ON FALLS
PREVENTION IN ELDERLY: A BIBLIOGRAPHIC REVISION**

Veuma Firmino da Silva Gadelha
Gabriela Rodrigues Soares da Silva,
Luana Maria Farias Dias,
Mary Oliveira de Souza,

Faculdade dos Guararapes - lorena.barros@faculdadeguararapes.edu.br

RESUMO

Introdução: Envelhecimento é descrito como um processo biológico, morfológico e psicológico, ocorrendo diversas modificações, determinando a perda da capacidade funcional, ocorrendo maior incidência de processos patológicos e adaptação ao meio ambiente. **Objetivo:** Realizar um levantamento bibliográfico de estudos que relacionem envelhecimento, equilíbrio, prevenção de quedas e os benefícios da dança como recurso da fisioterapia. **Métodos:** Para a realização desse estudo foi realizada busca dos artigos no período de janeiro a outubro de 2014, nas bases dedados SciELO, LILACS, Bireme e PubMed. A seleção buscou citações dos últimos seis anos (2009/2014) em qualquer língua. Os princípios metodológicos adotados foram: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. **Conclusão:** Conclui-se que há uma necessidade de novas pesquisas sobre a dança associada com a fisioterapia, pois existe uma carência de artigos a respeito. **Descritores:** Envelhecimento. Equilíbrio. Prevenção de quedas. Fisioterapia. Dança.

ABSTRACT

Introduction: Aging is described as a biological, morphological and psychological process, occurring several modifications, determining the loss of functional capacity, occurring greater incidence on pathological processes and adaptation to the environment. **Objective:** Perform a bibliographic study that relates aging, balance, falls prevention and the benefits of dance as a physiotherapy resource. **Methods:** For the fulfillment of this study, it was performed a research on the articles on the period from January to October of 2014, on the data bases SciELO, LILACS, Bireme and PubMed. The selection searched quotations of the last six years (2009/2014) in any language. The methodological principles adopted were: identification, triage, eligibility and inclusion. **Conclusion:** It is concluded that there is a necessity of new researches about dance associated with physiotherapy, because there is a lack of articles about it. **Key-words:** aging, balance, falls prevention, physiotherapy, dance.

INTRODUÇÃO

Envelhecimento é descrito como um processo biológico, morfológico e psicológico, compreendido como um conjunto de alterações estruturais, de declínio progressivo e irreversível (Cunha et al. 2009). Neste processo de envelhecimento, ocorrem diversas modificações, determinando a perda da capacidade funcional, ocorrendo maior incidência de processos patológicos e adaptação ao meio ambiente. Devido a esses processos, está mais evidente para a população, agravos de distúrbio de equilíbrio corporal (Peres e Silveira, 2010).

O controle do equilíbrio postural está relacionado com três sistemas perceptivos: o vestibular, o proprioceptivo e o visual. O primeiro é o principal responsável pela manutenção da postura ereta; o proprioceptivo permite a percepção do corpo e membros no espaço em relação de reciprocidade; o visual que situa o indivíduo no seu ambiente, e a motricidade ocular, através da coordenação cefálica (Cruz, Oliveira e Melo, 2010).

O equilíbrio não depende apenas desses sistemas, mas também da integridade do sistema nervoso central, que permite tônus muscular efetivo, e com rápida adaptação as alterações, flexibilidade articular e força muscular (Cruz, Oliveira e Melo, 2010). Neste propósito, é também de extrema importância que a capacidade motora do idoso seja desenvolvida. A flexibilidade e a força, com relação as alterações musculoesqueléticas, são as maiores limitações das atividades de vida diária, e a altas incidências de quedas (Albino et al. 2012).

A capacidade que o ser humano tem para manter o corpo em equilíbrio e exercer suas atividades diárias é um aspecto básico, mas que precisa ser compreendido. Em situações de repouso, chamado de equilíbrio estático e, no movimento de equilíbrio dinâmico, proporcionam estabilidade e orientação (Teixeira et al. 2010). As alterações do equilíbrio estão entre as queixas mais comuns da população acima de 65 anos de idade. Calcula-se que, em 85% dessa população tenham queixas de equilíbrio corporal (Helrigle et al. 2013).

Neste contexto, os sistemas relacionado são controle postural estão deficitários, levando a um aumento da instabilidade e, conseqüentemente, as

quedas (Karuka, Silva e Navega, 2011). As quedas estão dentre as causas que constituem importante atenção na população idosa, porque 30% dos idosos residente na comunidade referem episódio ao menos uma vez por ano e 50% entre idosos institucionalizados, essa frequência varia entre 30 e 75% (Gonçalves e Coimbra, 2009; Sá, Bachion e Menezes, 2012).

Segundo o Ministério da saúde, a queda é um acontecimento corriqueiro e devastador em idosos, estimando-se que em cada 3 idosos com idade acima de 65 anos, há uma queda em um deles, e um em vinte dos que sofreram queda necessitam de internação ou sofreram algum tipo de fratura. Dos idosos com 80 anos ou mais, 40% caem anualmente, e os que moram em asilos ou casas de repouso, o percentual de quedas é de 50% (Brasil, 2009).

Sofrer uma queda pode gerar um sério risco a vida do idoso, pois podem ocorrer complicações como isolamento social, depressão, dependência das atividades de vida diária, redução da qualidade de vida e até a morte. Estima-se que a causa de 90% das fraturas de quadril em indivíduos idosos sejam ocasionados pela queda (Karuka, Silva e Navega, 2011). As estatísticas comprovam a gravidade do problema. Segundo a médica geriatra, Fabíola Alves de Santana Borges, da Santa Casa de São Paulo, mais de 30% dos idosos que fraturaram o fêmur morrem em um ano (Brasil, 2012).

Com o objetivo de reduzir os sintomas relacionados às alterações da senescência e prevenir futuras quedas a fisioterapia geriátrica promove a qualidade de vida do indivíduo em todas as fases da vida, mantendo o corpo em movimento, através de recursos cinesioterapêuticos e manuais, além de orientações ao idoso com relação às suas capacidades e limitações físicas, favorecendo maior segurança nas realizações das atividades diárias (Barboza et al. 2014). Diante disso, o tratamento fisioterapêutico é baseado em treino de habilidades específicas, melhora da capacidade funcional, coordenação motora, Propriocepção, flexibilidade, mobilidade e força muscular (Tonon, Duim e Santos 2012).

A atividade física é indispensável para o sucesso do envelhecimento e as escolhas dos exercícios devem ser de acordo com a preferência do idoso e suas condições de aceitação dos exercícios, sempre que possível ser em

grupo e lúdicos, para que ocorra socialização e bem estar (Barboza et al. 2014). Envelhecer com saúde e com qualidade de vida é importante à prática regular da atividade física e mudança do estilo de vida, aumentando a perspectiva de vida, diminuindo os efeitos degenerativos provocados pelo envelhecimento (Helrigle et al. 2013; Anjos et al. 2012).

Existem várias formas de ser ativo fisicamente e chama-se atenção para a dança, que leva ao idoso a deixar uma vida sedentária, é considerada um tipo de atividade física, proporciona atenção com o corpo e a mente, melhorando a relação social, favorecendo a autoestima. A dança tem como benefício melhorar o condicionamento físico, o ritmo, a flexibilidade, força, o psicológico e o social, contribuindo para autonomia, independência e bem estar. É possível caracterizar a dança como importante em programas de atividades voltados para as pessoas da terceira idade (Silva, Martins e Mendes, 2012; Guimarães et al. 2012).

Neste contexto, a dança tem como objetivo atenuar patologias, prevenir o declínio cognitivo, coordenação, equilíbrio funcional, motor, intelectual e social e reduz o risco de quedas. Levando em conta os benefícios da dança, na melhora da qualidade de vida, a dança foi inserida ao setor de fisioterapia, como mais uma opção de sócio-físico-mental (Barboza, 2014; Tonon, Duim e Santos, 2012). A dança talvez seja a mais completa de todas as atividades físicas, é uma forma expressiva de movimentos guiados pela música, despertando emoções, o prazer, a socialização e os sentimentos através do corpo (Silva et al. 2011; Witter et al. 2013).

O presente trabalho tem como objetivo, realizar um levantamento bibliográfico de estudos que relacionem envelhecimento, equilíbrio, prevenção de quedas, e os benefícios da dança como recurso da fisioterapia. Dessa forma, identificando as alterações fisiológicas do envelhecimento, evidenciando os fatores relevantes do desequilíbrio corporal, descrevendo a prevalência de quedas nos idosos, mostrando através de estudos os benefícios da terapia através da dança em idosos, e apontando a importância de um envelhecimento ativo na prevenção de quedas nos idosos.

METODOLOGIA

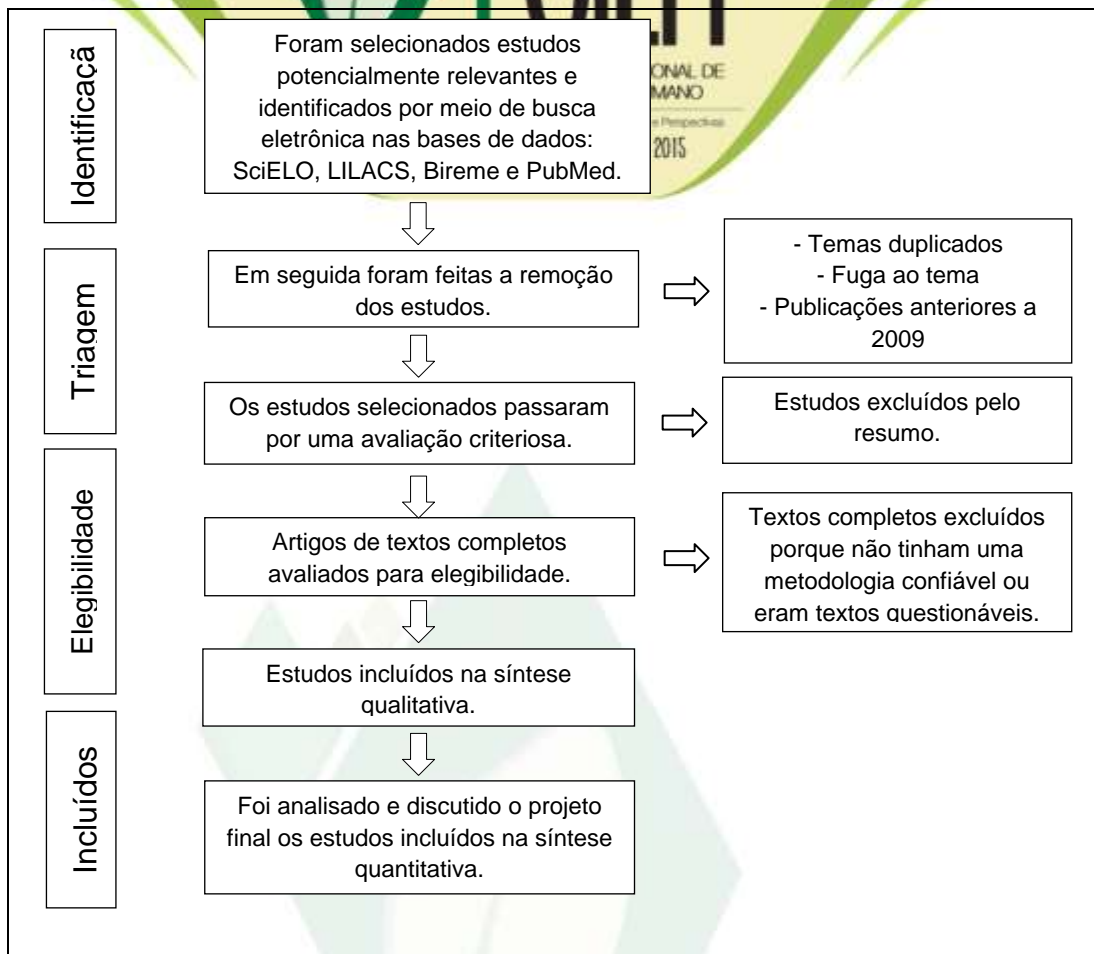
O estudo presente foi desenvolvido por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados no período de janeiro a outubro de 2014. Foi realizadas consultas em bases de dados como: SciELO, LILACS, Bireme e PubMed, utilizando como descritores: Envelhecimento, Equilíbrio, Prevenção de Quedas, Fisioterapia e Dança. A opção por esses bancos de dados se justifica por serem conhecidos e demasiadamente utilizados por acadêmicos e profissionais da área de saúde e pela exatidão na classificação de seus periódicos.

A seleção buscou citações dos últimos seis anos (2009/2014) em qualquer língua. Os trabalhos citados e publicados nesse período tiveram considerações para esta pesquisa devido ao pioneirismo e impacto na literatura científica. Como princípios metodológicos adotados dividiram-se em quatro etapas: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.

Na primeira etapa, foram selecionados todos os estudos potencialmente relevantes identificados por meio da busca eletrônica nas bases de dados acima citadas. Nessa etapa 318 artigos foram selecionados. A partir daí demos início à segunda etapa e começamos uma triagem onde foram removidos os estudos duplicados, os estudos com publicações anteriores a 2009 e os estudos que fugiram ao tema.

Dos estudos selecionados para uma avaliação mais criteriosa, alguns fatores determinantes foram utilizados como: excluir pelo resumo por não possuírem uma metodologia detalhada (12 artigos), dificultando o entendimento dos procedimentos realizados. Na terceira etapa, foi realizada uma leitura completa dos artigos e posterior avaliação dos mesmos. Os artigos foram excluídos porque não tinham e/ou não apresentavam métodos confiáveis ou eram textos questionáveis. Dessa maneira chegamos por fim a quarta e última etapa, foram incluídos um total de 31 artigos. Destes, descrevemos 10 artigos de cunho científicos mais relevantes.

Tabela I - Divisão metodológica adotada na presente pesquisa.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo foram obtidos através de buscas nas bases de dados SciELO, LILACS, Bireme e PubMed, totalizando em 318 artigos científicos. Foi realizada uma triagem para os critérios de exclusão e inclusão, destacando que a contagem dos artigos nos critérios de exclusão foi de 33 anteriores a 2009, 83 duplicados, 141 que fugiam ao tema, 12 pelo resumo e 18 pela leitura completa dos mesmos. Dos artigos inclusos, totalizaram-se em 31, resultando-o em estudos que relacionem a perda do equilíbrio corporal, favorecendo as quedas e os benefícios da dança como atividade física, no âmbito fisioterapêutico.

Segundo Cruz, Oliveira e Melo 2010, em seu estudo salienta que a manutenção do equilíbrio corporal é auxiliada pela contribuição visual, enfatizado com o aumento da idade, gerando diminuição somato-sensitiva e vestibular. Nesse estudo, também observou que os ajustes para a manutenção do equilíbrio nas posições com maior área de base, é superior, e, nas sustentações com menor área de base, é inferior, ocorrendo maior desequilíbrio corporal. Nos Resultados e Discussão deverá conter os dados obtidos, podendo ser apresentados, também, na forma de tabelas e/ou figuras.

No estudo realizado por Gai, et al. 2010, com 83 mulheres idosas, submetidas ao Teste de Alcance Funcional Anterior (TAF) e Performance Oriental Mobility Assesment (POMA), resultou que as condições do equilíbrio corporal apresentadas pelas idosas, obtiveram associação com a ocorrência de quedas, indicando que esses dois testes são instrumentos eficientes na predição do risco de cair.

O estudo realizado por Freitas, et al. 2011, assemelha-se com os estudos acima relacionados a quedas, o autor verificou que 18 idosos que sofreram quedas, 11 eram mulheres e 7 homens. Entre as causas das quedas 11 idosos sofreram queda da própria altura, e 7 caíram por motivos de acidente doméstico,

como queda em escada e trauma direto por tombo, e 1 acidente externo, com queda em andar a cavalo. A queda da própria altura foi a que mais se destacou.

De acordo com Lopes, et al. 2009, em seu estudo com 147 idosos avaliados, 133 apresentaram medo de cair, em uma das 16 tarefas propostas pela FES-I-BRASIL. Os resultados obtidos nesse estudo indicaram que 90,48% dos idosos apresentaram medo de cair, independente do histórico de quedas relacionado à mobilidade e o equilíbrio dinâmico. Corroborando com esse estudo Mujdeci, Aksoy e Atas 2012, afirma que o equilíbrio dinâmico da população idosa vítimas de quedas está negativamente afetado.

Freitas, et al. 2013, realizou um estudo com 77 mulheres, e seus achados indicaram um impacto significativo da prática de atividade física realizada habitualmente com relação ao equilíbrio corporal, demonstrou que as idosas sedentárias apresentaram maior instabilidade postural quando comparadas com suas congêneres ativas fisicamente. Lustosa, et al. 2010, utilizou um protocolo de exercícios de equilíbrio, coordenação, força muscular e flexibilidade por duração de três meses, e observou melhora na capacidade física e no equilíbrio dinâmico e estático dos idosos. Esses resultados permitem supor que exercícios de baixa intensidade são capazes de melhorar a capacidade física dos idosos, tornando-os mais independentes.

Nascimento, Patrizzi e Oliveira 2012, realizou uma pesquisa com 9 idosos, e através de um programa de treinamento proprioceptivo, resultou que os idosos expostos a condições de dificuldades melhoraram o seu equilíbrio estático e dinâmico. Afirma ainda que há evidências que os exercícios para a estimulação do equilíbrio são eficazes na recuperação e manutenção no processo de envelhecimento, e que leva a uma redução no risco de quedas. Anjos, et al. 2012, após aplicação de 12 semanas de exercícios de equilíbrio, realizados uma vez na semana, verificou que a maioria dos idosos apresentaram aumento em seus valores após aplicação dos exercícios e este aumento não foi significativo para ganho de força e flexibilidade, mas ocorreu manutenção dos valores.

Prado, et al. 2010 realizou um estudo e verificou o efeito de 12 semanas de treinamento em 5 exercícios e 1 série, com pesos na força muscular e no equilíbrio dos idosos de ambos os sexos. Os exercícios resistidos foram eficazes no aumento do equilíbrio, mobilidade funcional e domínio físico e psicológico da qualidade de vida das idosas, porém não houve impacto na questão que refere ao social e ambiental.

Guimarães, et al. 2012, afirma no seu estudo que a atividade física leva a benefícios relacionados à melhora da autoestima, imagem corporal, redução da ansiedade, tensão muscular e a socialização, melhorando também a saúde mental, diminuindo a prevalência de depressão e ansiedade. O autor resultou no seu estudo, os melhores escores para o domínio psicológico, para os praticantes de atividade física e para os que dançam. Corroborando com o autor, Santana, Corradini e Carneiro 2009, afirma que a dança deve ser incluídas em programas de atividade física para a população, pois a sua prática traz benefícios físicos, como também no aspecto social.

Silva, et al. 2012 constatou no seu estudo que os indivíduos considerados ativos e que praticam exercícios físicos têm uma melhor qualidade de vida, quando comparados aos indivíduos ativos que não praticam exercícios físicos. Essa diferença ocorre pelo fato de de exercícios físicos sentirem-se mais capacitados, independentes e conviverem mais tempo em grupo.

Freitas, Callou e Santos 2013, consideram que a dança é um recurso terapêutico eficaz, favorece os aspectos clínicos, físicos e psíquicos, permite novas formas de comunicação, por meio do movimento, estimula a linguagem corporal, consciência de potencialidade, reflexos e habilidade. A dança estimula a manutenção de equilíbrio, flexibilidade e movimentos corporais, e devem fazer parte dos programas de atividade física para os idosos. Silva, et al. 2011, relata em seu estudo, que a dança melhora a aptidão física e o desenvolvimento psicomotor, sendo importante para os idosos porque ajuda a garantir a independência funcional e quando realizada regularmente, melhora a saúde

mental e aumenta as relações sociais, repercutindo na melhora da qualidade de vida.

Silva, Martins e Mendes 2012, afirmam ainda que a dança traz benefícios na manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida garantem a independência funcional do indivíduo, contribuindo para autonomia e independência do idoso, para que se mantenham ativos e socialmente participativos. Santana, Corradini e Carneiro 2009, confirmam em seu estudo que a música e a dança minimizam os efeitos da fadiga e elevam a excitação do paciente, pois a dança desempenha um importante papel na vida recreativa do indivíduo, além de fazer parte do repertório de vida social do idoso.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os indivíduos da terceira idade no gênero feminino são os que mais sofrem quedas, apresentando maior instabilidade postural devido ao sedentarismo. Os exercícios para a estimulação do equilíbrio mesmo sendo de baixa intensidade pode melhorar a capacidade física dos idosos, são eficazes na recuperação e manutenção no processo de envelhecimento, e que leva a uma redução no risco de quedas.

Foi possível concluir que a fisioterapia associada à dança é benéfica para a saúde física, e também para a saúde mental dos idosos, melhorando seu convívio social e garantindo a independência funcional.

Espera-se, com o presente trabalho, contribuir com futuras pesquisas, já que existe uma carência de artigos a respeito, e, sobretudo, para que a população idosa possa se beneficiar de programas e/ou atividades que possibilitem a participação social, estimulem o desenvolvimento das aptidões funcionais e, principalmente, possam incentivar as habilidades biopsicossociais, por meio do conhecimento das habilidades e limitações individuais.

REFERÊNCIAS

ALBINO, I.L.R.; FREITAS, C.R.; TEIXEIRA, A.R.; GONÇALVES, A.K.; SANTOS, A.M.P.V.; BÓS, A.J. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2012; 15 (1) 17-25.

ANJOS, E.M.; CUNHA, M.R.; RIBAS, D.I.R.; GRUBER, C.R. Avaliação da performance muscular de idosas não sedentárias antes e após aplicação de um programa de exercícios de equilíbrio. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2012; 15(3): 459-467.

AVELAR, N.C.P.; BASTONE, A.C.; ALCÂNTARA, M.A.; GOMES, W. F. Efetividade do treinamento de resistência à fadiga dos músculos dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico de idosos. *Rev Bras. Fisioter*, São Carlos, v. 14, n. 3, p. 229-36, maio/jun. 2010; ISSN 1413-3555. ©Revista Brasileira de Fisioterapia.

BARBOZA, N.M.; FLORIANO, E.N.; MOTTER, B.L.; SILVA, F.C.; SANTOS, S.M.S. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2014; 17(1): 87-98. BRASIL, Ministério da Saúde. Queda de idosos. Dicas em saúde. Brasília-DF, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. Quedas. 2012. CASTRO, J.C.; BASTOS, F.A.C.; CRUZ, T.H.P.; GIANI, T.S.; FERREIRA, M.A.; DANTAS, E.H.M. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 2009; 12(2): 255-265.

CRUZ, A.; OLIVEIRA, E.M.; MELO, S.I.L. Análise biomecânica do equilíbrio do idoso. *Acta Ortop Bras*. 2010; 18(2): 96-9.

CUNHA, M.F.; LAZZARESCHI, L.; GANTUS, M.C.; SUMAN, M.R.; SILVA, A.; PARIZI, C.C.; SUARTI, A.M.; IQUEUTI, M.M. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. *Motriz*, Rio Claro, v. 15 n. 3 p. 527-536, jul./set. 2009.

FREITAS, R.; SANTOS, C.S.S.; HAMMERSCHMIDT, K.S.A.; SILVA, M.E.; PELZER, M.T. Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação. *Rev Bras Enferm*, Brasília 2011 mai-jun; 64(3): 478-85.

FREITAS, M.A.; CALOU, J.L.S.; SANTOS, F.A.R. Os Benefícios da Dançaterapia em idosos com depressão. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande, PB/Brasil. 13 a 15 de junho de 2013.

FREITAS, E.R.F.S.; ROGÉRIO, F.R.P.G.; YAMACITA, C.M.; VARESCHI, M.L.; SILVA, R.A. Prática habitual de atividade física afeta o equilíbrio de idosas? *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v. 26, n. 4, .página 813-821, set./dez. 2013, ISSN 0103-5150.

GAI, J.; GOMES, L.; NÓBREGA, O.T.; RODRIGUES, M.P. Fatores associados a queda sem mulheres idosas residentes na comunidade. *Rev Assoc Med Bras* 2010; 56(3): 327-32.

GONÇALVES, D.F.F.; RICCI, N.A.; COMBRA, A.M.V. Equilíbrio funcional de idosos da comunidade: comparação em relação ao histórico de quedas. Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 13, n.4, p. 316-23, jul./ago. 2009.

GUIMARÃES, A.C.A.; SCOTTI, A.V.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2012; 15(4):661-670.

HELRIGLE, C.; FERRI, L.P.; NETTA, C.P.O.; BELEM, J.B.; MALYSZ, T. Efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos. Fisioter Mov. 2013 abr/jun;26(2): página 321-7.

KARUKA, A.H.; SILVA, J.A.M.G.; NAVEGA, M.T. Análise da concordância entre instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 15, n. 6, p. 460-6, nov./dez. 2011.

LOPES, K.T.; COSTA, D.F.; SANTOS, L.F.; CASTRO, D.P.; BASTONE, A.C.P. Prevalência domado de cair em uma população de idosos da comunidade e sua correlação com mobilidade, equilíbrio dinâmico, risco e histórico de quedas. Rev. Bras Fisioter, São Carlos, v. 13, n. 3, p. 223-9, mai./jun. 2009.

LUSTOSA, L.P.; OLIVEIRA L.A.; SANTOS, L.S.; GUEDES, R.C.; PARENTONI, A.N.; PEREIRA, L.S.M. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.2, p.153-6, abr/jun. 2010.

MÜJDECI, B.; AKSOY, S.; ATAS, A. Evaluation of balance in fallers and non-fallers elderly. Braz J Otorhinolaryngol. 2012;78(5):104-9.

NASCIMENTO, L.C.G.; PATRIZZI, L.J.; OLIVEIRA, C.C.E.S. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 25, n. 2, p. 325-331, abr./jun. 2012.

PERES, M.; SILVEIRA, E. Efeito da reabilitação vestibular em idosos: quanto ao equilíbrio, qualidade de vida e percepção. Ciência & Saúde Coletiva, 15(6):2805-2814, 2010.

PRADO, R.A.; TEIXEIRA, A.L.C.; LANGA, C.J.S.O.; EGYDIO, P.R.M.; IZZO, P. A. Influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas. O Mundo da Saúde, São Paulo: 2010;34(2):183-191.

SÁ, A.C.A.M.; BACHION, M.M.; MENEZES, R.L. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 17(8):2117-2127, 2012.

SANTANA, S.P.S.; CORRADINI, A.M.; CARNEIRO, R.H. A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. Anuário da Produção Científica Discente. Vol. XII, Nº. 15, Ano 2009, p. 83-104.

SILVA, M.F.; GOULART, N.B.A.; LANFERDINI, F.J.; MARCON, M.; DIAS, C.P. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012; 15(4):635-642.

TEIXEIRA, C.S.; LEMOS, L.F.C.; LOPES, L.F.D.; MOTA, C.B. A influência dos sistemas sensoriais na plataforma de força: estudo do equilíbrio corporal em idosas com e sem queixa de tontura. Rev. CEFAC. 2010 Nov-Dez; 12 (6):1025-1032.



TONON, P.P.; DUIM, E.L.; SANTOS, S.S. Efetividade da fisioterapia associada à dança terapia na melhora da capacidade aeróbia e flexibilidade de mulheres idosas com histórico de quedas. Revista Saúde e Pesquisa, v. 5, n. 3, p. 517-524, set./dez.2012 - ISSN 1983-1870.

WITTER, C.; BURITI, M.A.; SILVA, G.B.; NOGUEIRA, R.S.; GAMA, E.F. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-199.

