

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Eva Soraia Silva Justino¹
Emília Sampaio Rocha²
Isabella Dantas da Silva³
Daiany Costa Souza⁴

RESUMO

O envelhecimento se dá pela perda progressiva das aptidões funcionais, bem estar físico, autoestima baixa que pode contribuir com várias disfunções no organismo, problemas psicológicos e da ausência de interatividade com a sociedade, conseqüentemente levando-o a doenças depressivas ou até mesmo a morte. A dança, por sua vez, proporciona na melhoria ou manutenção dessas perdas, contribuindo para uma melhor perspectiva de vida do idoso. Nosso objetivo foi realizar uma revisão bibliográfica mostrando quais os benefícios que a dança pode trazer na qualidade de vida em idosos. Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica elaborada com base em materiais bibliográficos publicados no período de 2009 a 2017 nas bases de dados Lilacs, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram encontrados trinta e dois, dos quais se fez uso de quinze por se enquadrarem nos critérios de inclusão. Foi feita uma leitura interpretativa com a finalidade de avaliar e comparar com os demais estudos. As palavras chaves utilizadas foram: Dança, idoso, saúde pública e qualidade de vida. Observou-se que todos os artigos analisaram a velhice ativa e a qualidade de vida. As alterações mais comuns foram diminuição da força muscular, da agilidade, da coordenação, vulnerabilidade a intercorrências patológicas e dificuldade na convivência social. Relacionando a dança a indivíduos da terceira idade os autores concordaram que a dança é uma atividade física que traz resistência aeróbica, manutenção da força muscular, desperta emoções positivas, superação de limites, prazer, socialização e autoestima.

Palavras-Chave: Dança. Idoso. Saúde Pública. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A velhice é um processo natural que ocorre como mais um ciclo da vida que se inicia a partir dos 60 anos de idade, e que consigo acompanha algumas alterações morfológicas, favorecendo ao idoso uma maior fragilidade com o meio físico (PEDRO, 2013).

Com o passar do tempo, o organismo passa por alterações fisiológicas que caracterizam o envelhecimento. Com isso, ocorre declínio fisiológico do organismo, como alteração do sistema

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unifacisa - PB, evasoraia002@gmail.com;

² Mestre do Curso Fisioterapia do Centro Universitário Unifacisa - PB, emiliasampaio@gmail.com;

³ Doutora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unifacisa - PB, isabella_d_s@hotmail.com.

⁴ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unifacisa - PB, daiany1995.2014@gmail.com.

imunológico por diminuição dos linfócitos T, alterações cardiovasculares, musculoesquelética, sistema reprodutor, sistema tegumentar e nervosa; favorecendo a suscetibilidade a doenças não transmissíveis por declínio da capacidade funcional e independência do idoso (OMS, 2015).

A qualidade de vida está associada à autoestima e a saúde pessoal. Nesse sentido, existe a averiguação que os estados físicos, psicológico, social, cultural, mental e espiritual são grandes influenciadores do bem-estar do idoso, que não é um agente passivo, mas, no histórico social é ativo (CASTRO, 2009).

A dança, por sua vez, é um tipo de exercício aeróbio de longa duração, mas pouca intensidade que favorece uma maior resistência da musculatura e favorece uma maior produção de líquido sinovial nas articulações. Já que vivemos num país “dançante” com diversos ritmos musicais é interessante averiguar as vantagens que os diversos ritmos proporcionam para o corpo (PAIVA et al, 2010).

Na dança, estão inclusas vantagens diversas de comunicação com o mundo de forma individual que propicia interação, comunicação, locomoção corporal e atuação física no ambiente (LIMA, D.M; NETO, N.A.S, 2011). Além disso, essa prática também proporciona a manutenção do equilíbrio, diminuindo riscos de quedas, melhorando o condicionamento físico e possibilitando uma maior socialização (SILVA; BERBEL, 2015, p.17).

Portanto, como objetivo, o presente estudo busca apresentar uma revisão bibliográfica mostrando quais os benefícios da dança na qualidade de vida em idosos.

Desta forma, este trabalho busca subsídios na área de saúde, mais especificamente na fisioterapia em gerontologia e em áreas que correlacionam saúde do idoso com alterações musculoesqueléticas, psicológicas, entre outros. Assim, poderemos observar se a dança como exercício físico aeróbio trás uma maior resistência muscular, contribuindo para uma melhor metabolização energética e o aumento do VO_2 máx, proporcionando uma melhor oxidação, conseqüentemente, trazendo uma melhora na respiração devido a grande expansão pulmonar, diminuindo a incidência para doenças cardiovasculares porque aumenta a capacidade circulatória, além de colaborar para uma boa aptidão física, pois após o exercício (a dança) existe uma grande queima de lipídeos que favorece a diminuição calórica.

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica elaborada com base em materiais bibliográficos publicados no período de 2009 a 2017 nas bases de dados Lilacs, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram encontrados trinta e dois, dos quais se fez uso de quinze por se enquadrarem nos critérios de inclusão. Foi feita uma leitura interpretativa com a

finalidade de avaliar e comparar com os demais estudos. As palavras chaves utilizadas foram: Dança, idoso, saúde pública e qualidade de vida. Observou-se que todos os artigos analisaram a velhice ativa e a qualidade de vida. As alterações mais comuns foram diminuição da força muscular, da agilidade, da coordenação, vulnerabilidade a intercorrências patológicas e dificuldade na convivência social. Relacionando a dança a indivíduos da terceira idade os autores concordaram que a dança é uma atividade física que traz resistência aeróbica, manutenção da força muscular, desperta emoções positivas, superação de limites, prazer, socialização e autoestima.

METODOLOGIA

A pesquisa em questão trata-se de uma revisão bibliográfica exploratória-descritiva da literatura, com abordagem qualitativa, elaborada com base em materiais científicos publicados em revistas. Foram selecionados artigos publicados no período de 2009 a 2017 coletados no Brasil, entretanto, todos com tradução em português.

A população estudada foram os idosos, de ambos os sexos, com e sem problemas na qualidade de vida, os quais participam da dança como forma de melhorar as disfunções e retardar a perda da funcionalidade. Foi observado 32 artigos numa população em geral, no entanto somente 15 fizeram parte da amostra. Foram utilizadas como palavras chave: Dança, idoso, saúde pública e qualidade de vida.

Tivemos como critérios de elegibilidade, textos com livre acesso, artigos publicados de 2009 a 2017, textos de nacionalidade brasileira e com idioma em português.

Os artigos excluídos foram por não atingirem tais critérios: não tratar a dança como um meio de prevenção e qualidade de vida em idosos; e não fazerem relação da dança com a saúde. Foram coletados nas bases de dados da Biblioteca Virtual (BVS), que incluíram pesquisas contidas nas fontes: LILACS e SCIELO.

Realizou uma leitura investigativa sobre o conteúdo abordado por cada trabalho, com o intuito de analisar se os artigos selecionados traziam a informação desejada e os critérios estabelecidos. Por fim, foi feita uma leitura interpretativa com a finalidade de comparar e avaliar os resultados oferecidos por cada estudo.

DESENVOLVIMENTO

No Brasil, o envelhecimento vem crescendo desde a revolução industrial, onde o processo demográfico sofreu alterações por diminuição da taxa de mortalidade devido o saneamento básico que diminui os riscos de doenças infectocontagiosas e, a fecundidade também foi decrescendo através dos métodos contraceptivos que foram oferecidos às mulheres como objetivo de prevenção, além do mercado de trabalho ampliado em favor da empregabilidade feminina, reduzindo dessa forma a gravidez e a fecundidade. Sendo assim, o avanço da medicina e da qualidade de vida favorece a diminuição da mortalidade, ocasionando aumento do envelhecimento populacional (MIRANDA, 2016).

A demanda de idosos é maior do que os recursos oferecidos pelo poder público, assim, o aumento da terceira idade indica expectativa de vida, porém o envelhecimento populacional traz consigo maiores riscos de doenças crônicas não transmissíveis, aumentando o índice de morbidade da terceira idade (TAVARES, 2017).

A perda da capacidade funcional motora leva o idoso à fragilidade, dependência, riscos aumentados de quedas, problemas de mobilidade, que produzem mais complicações ao longo do tempo, exigindo cuidados de longa permanência, pois esse idoso passará a ser dependente de outra pessoa (GONTIJO, 2013).

De acordo com Barbosa (2013), a capacidade funcional é definida como a preservação de atividades cognitivas e físicas que os idosos conseguem realizar autônomo e independente.

Diante disso, visto que o envelhecimento necessita de uma atenção maior pelo seu nível de complexidade, o poder público e toda a sociedade promovem programas sociais voltados à saúde do idoso, com objetivo de preservar sua capacidade funcional e promoção de saúde; favorecendo independência e autonomia, consequentemente, longevidade com qualidade de vida (FERREIRA, O. G. L et al, 2012).

Os exercícios físicos possuem inteira relação com a qualidade de vida dos idosos ou mobilidade, os quais favorecem o retardo de degenerações físicas fisiológicas do próprio envelhecimento em senilidade, oferecendo menos estresse, maior interação dos idosos com o meio, diminuindo os riscos de depressão. Então, é de fundamental importância orientar a terceira idade a prática regular de exercícios físicos, mostrando-as os benefícios que os mesmos trazem para um envelhecimento ativo (CAMBOIM, F. E. F et al., 2017).

Diante dos expostos, a dança é uma atividade física que vem crescendo entre os idosos, manifesta no idoso a arte de se expressar livremente, o que proporciona sua

autoestima por ser uma atividade prazerosa. Além disso, a movimentação diversificada oferecida pela dança oferece ganho de mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força muscular e estímulo cognitivo, pois é preciso concentração para que possa ser feito passos coordenados, através do estímulo sensorial (audição e visão), resultando em bem-estar físico (GASPAR, G. A. A, 2017).

A dança pode ser dita como um recurso terapêutico que oferece a expressão corporal, ou seja, o idoso passa a ter maior conhecimento com seu corpo o que é de grande importância para a autoestima, pois fornece emoções e vínculos íntimos, contribuindo para que o mesmo tome suas decisões em realizar atividades que ultrapassem seus limites. Além disso, a dança possibilita maior interação social quando realizada em grupo, ajustando o bom humor, desprendimento de preocupações, angústias e pensamentos negativos. Também está relacionada com a sexualidade do idoso, pois os mesmos apresentam autoconfiança, autoestima que contribuem para a mudança de gestos, falas, andar, vestir-se, ou seja, acende nos mesmos o espírito juvenil; contribuindo para uma vida longa e com qualidade (SILVA, M.V et al., 2016).

Em sua prática a dança de salão promove controle postural e fortalecimento da musculatura paravertebral e intervertebral que com o envelhecimento passa a ficar hipotrofiada pela causa da sarcopenia; a contração da musculatura isométrica é causada pela força da gravidade que causa a instabilidade postural do idoso, estimulando-o a manter o tronco estável e equilibrado, fazendo a ereção da coluna e retificação dos desvios posturais, conseqüentemente promovendo treino de marcha estática e dinâmica (OLIVEIRA, C. S. S., 2016).

Nessa fase da vida, deve-se levar em conta principalmente a prevenção e a recuperação de patologias. Nesse contexto a dança vem contribuir na melhora e manutenção de várias dimensões relacionadas a qualidade de vida, favorecendo a integração social e aptidão física (WITTER, C, 2013).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1 - Correlação de dança e qualidade de vida no idoso.

ANDRADE, A.N, 2014. A participação do idoso pode trazer diversos benefícios, como: Afastar a solidão, propiciar amizades, aumentar a autoestima, melhorar a integração com familiares, resgatar valores pessoais e sociais, contribuindo para uma vida ativa.

CASTRO, J.C, 2009. A atividade física (dança) constante pode prolongar a regressão de alterações relacionadas à velhice, proporcionando maior longevidade, diminuição de morbidade e mortalidade, suporte da independência e da autonomia, valorizando a imagem pessoal e a autoestima.
GUIDARINI, F.C.S. et al./2013. A dança de salão tem sido considerada uma possibilidade promissora no âmbito de reabilitação, devido aos seus benefícios em termos fisiológicos, psicológicos e sociais.
GUIMARÃES; FERNANDES; SIMAS, 2011. No entanto, a dança não é apenas uma forma de expressão, mas um modo de viver, a qual pode contribuir para um estilo de vida mais saudável, pois busca trabalhar os domínios do comportamento do ser humano (psicomotor, sócio-afetivo e perceptivo-cognitivo) através do movimento corporal.
GONZALES, A.I, 2015. Estudos mostram que a exercícios físicos fazem relação com a função sexual de homens e mulheres cardiopatas.
GOERSH, C.M, 2014. A prática de exercício físico de forma ativa, traz uma maior aptidão física o que é importante para um estilo de vida ativo, diminuindo assim o risco de doenças hipocinéticas.
SATANA; MAIA, 2009. A prática de atividade física é de grande importância para a saúde como um todo. E na terceira idade, o idoso que é ativo em atividades físicas obtém uma variedade de benefícios, com menos enfermidade e adaptação para enfrentar o estresse do dia a dia.
SILVA; BERBEL, 2015. A dança sênior é baseada em músicas folclóricas de diversos povos e, na maioria das vezes, são realizadas em rodas, revivendo cantigas e cirandas da infância. Enquanto dançam, os participantes, envolvidos pela música, ativam a memória relembrando as coreografias, executando movimentos de lateralidade e movimentos delicados de habilidade.
SOUSA, N.M. F, 2017. A estimulação sonora e acústica da dança pode trazer um grande reforço nos benefícios do exercício aeróbio sobre funções cardiovasculares e cognitivas, trazendo prevenção e tratamento de hipertensão arterial sistêmica (HAS).

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

Os autores iniciaram as discussões relatando sobre envelhecimento, alterações causadas pela velhice e comparando os benefícios da dança com a melhor qualidade de vida no idoso. Observou que 100% dos estudos aconteceram no Brasil, nos estados da Paraíba, Santa Catarina, São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Brasília e Rio Grande do Norte.

A respeito da delimitação dos estudos, 4 artigos foram transversais, 2 longitudinais e os demais não citaram o tipo de pesquisa.

Percebe-se, que nove dos 15 artigos apresentados neste estudo relatam sobre a dança em si como uma atividade física na terceira idade.

Segundo Castro (2009), a atividade física constante pode prolongar os impactos relacionados à velhice, proporcionando maior longevidade, diminuição de morbidade e mortalidade, suporte da independência e da autonomia, valorizando a imagem pessoal e a autoestima.

Goersh (2014), diz que a prática diária de exercício físico é considerada uma significativa ferramenta para redução do impacto do envelhecimento ganhando autonomia e qualidade e vida.

Para Guidarini (2013), a dança de salão tem sido considerada uma possibilidade promissora no âmbito de reabilitação, devido aos seus benefícios em termos fisiológicos, psicológicos e sociais. Isso ocorre, devido à atividade simpática do cérebro, mais precisamente o tronco encefálico que é o responsável pela frequência cardíaca, respiratória e a vasoconstrição está inibida durante a hipotensão no final do exercício resistido, contribuindo para a redução da resistência vascular periférica.

Segundo Gonzáles (2015), na dança de salão, observa uma boa comunicação com a interação social, do envolvimento afetivo e dos sentimentos prazerosos e libido. Acredita-se que o fato de ser uma atividade popular, cultural, lúdica, prazerosa, e desenvolvida na interação da música com a atividade física, podem potencializar efeitos favoráveis à função sexual.

Sousa (2017), as danças, como a dança de salão pode contribuir para o bem-estar físico dos idosos que tem prejuízos sociais, físicos e psicológicos. Pois, estimulam a interação social enquanto em grupos, trazendo trocas de experiências vividas, gerando assim emoções positivas.

De acordo com a literatura a dança é uma das modalidades de atividade física que contribui para uma boa capacitação funcional no idoso, pois essa se relaciona com o sistema endócrino, o metabolismo, além de proporcionar uma melhor interação com as pessoas, contribuindo para a prevenção de doenças psicológicas. (OLIVEIRA; JÚNIOR, 2014).

Quadro 2 - Principais alterações morfológicas e psicológicas.

ANDRADE, A.N, 2014. O idoso convive constantemente com o preconceito que gera solidão, angústia, depressão e conseqüentemente pode gear o óbito.
--

FIGLOLINO, J.A. M, 2009. Uma das alterações mais comum no idoso é a falta de equilíbrio, em 80% dos casos o desequilíbrio é a causa que leva o idoso ficar retido de atividades, aumentando o risco de morbidade e mortalidade.

GEIB, L.T. C, 2012. A ameaça da exclusão social do idoso por déficit na seguridade constitui um poderoso determinante na saúde do idoso, causando moradia e alimentação precária, falta de medicamentos, baixa renda entre outros podendo causar morbidade, mortalidade por doenças crônicas como cardiopatas, diabetes, hipertensão e doenças degenerativas.

GOESH, C.M, 2014. O Processo de envelhecimento é marcado por aumento da massa corporal, aumento de gordura, diminuição de estatura, perda de sarcômero e assim causando enfraquecimento muscular.

OLIVEIRA; JÚNIOR, 2014. Dificuldade em realizar tarefas simples do cotidiano como tomar banho, vestir-se, mobilidade e alimentação, estando mais associada a um processo de doença do que uma incapacidade específica.

PEDRO, W.J. A, 2013. A população idosa sofre alterações posturais, perda da capacidade cognitiva, imobilidade, incontinência esfincteriana, incapacidade comunicativa.

SILVA; BERBEL, 2015. Podem gerar redução de independência e autonomia do idoso, deixando-o mais vulnerável as doenças e aumentando a incidência de processos patológicos (Alzheimer, mal de Parkinson, Esclerose Múltipla, artroses).

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

A tabela anterior identificou as alterações mais comuns com a chegada da idade, nos possibilitando a ter um maior conhecimento sobre essa fase do ciclo de vida natural do homem.

Percebe-se, que 50% dos artigos falam sobre as disfunções geradas pelo envelhecimento. Desse modo, percebe-se que metade dos artigos falam sobre envelhecimento e a outra parte remete, apenas, a atividade física, mais especificamente a dança ligada a saúde do idoso.

Segundo Andrade (2014), o idoso convive constantemente com o preconceito que gera solidão, angústia, depressão e conseqüentemente pode gear o óbito.

Para Silva e Berbel (2015), podem gerar redução de independência e autonomia do idoso, deixando-o mais vulnerável as doenças e aumentando a incidência de processos patológicos, por consequência do desprezo social.

Para Geib (2012), a ameaça da exclusão social do idoso por déficit na seguridade constitui um poderoso determinante na saúde do idoso, pois uma grande parte de idosos (61%) coabita com familiares como forma de suporte financeiro para manutenção de moradias próprias. Sendo assim, o Brasil precisar ainda trilhar muitos caminhos até alcançar uma boa estabilidade para a população idosa.

De acordo com Goersh (2014), o Processo de envelhecimento é marcado por aumento da massa corporal, aumento de gordura, diminuição de estatura, perda de sarcômero e assim causando enfraquecimento muscular e quedas. Conseqüentemente, gerando déficit motor, desequilíbrio, impotência aeróbia, falta de aptidão física e vulnerabilidade a doenças.

Para Figliolino (2009), o desequilíbrio que é uma das alterações do envelhecimento gera quedas de própria altura por dificuldade de locomoção, ocasionando assim, fraturas. As fraturas geram incapacidade física, pois o idoso passa meses ou anos acamado, o que conseqüentemente levará a perda funcional, vulnerabilidade a doenças, como a úlcera, embolia, e 70% dos casos leva a morte.

As alterações podem ser retardadas e tratadas com a dança devidas esta ser uma atividade aeróbica e contribuir com outros fatores a seguir.

Segundo FORTES (apud SILVA; BERBEL, 2015), as danças adaptadas podem ser uma opção de atividade física na terceira idade, pois contribuem com a saúde do idoso, possibilitando-o uma melhora na qualidade de vida. Além de que, essa prática favorece o desaparecimento da angústia, da solidão, possibilitando a superação de limites, diminuindo o risco de quedas, como, também diminuindo o risco de depressão.

No Brasil, a Dança sênior vem ganhando espaço a qual traz benefícios na execução de marcha, na ativação da memória enquanto os idosos dançam vão elaborando passos na mente, trabalhando movimentos delicados, equilíbrios, propriocepção. Além de suas coreografias poderem ser trabalhadas em ortostase ou sedestação, proporcionando o aumento biomecânico, como: Amplitude de Movimento aumentada, Flexibilidade, Agilidade e Mobilidade. (SILVA; BERBEL, 2015).

Em outro estudo Moreira (2010), para a terceira idade a prática da dança sênior é uma atividade física que trabalha o planejamento, execução e observação, tarefas relacionadas à coordenação. Pois, simula diversas coreografias folclóricas, especialmente adaptadas a necessidade do público idoso.

Enquanto Guidarini (2013) diz que, a dança de Salão é caracterizada por ser intervalada. A atividade intervalada, por apresentar essa característica, pode minimizar a sobrecarga do coração quando comparada com atividade contínua de mesma intensidade. Sendo assim, a dança de salão vem contribuindo para a redução da PA, pois esta ajuda para o aprimoramento da função endotelial, redução da atividade simpática e sensibilidade barorreflexa. Além disso, existem substâncias vasoativas que podem ajudar a diminuir a pressão arterial, como prostaglandina, óxido nítrico, adenosina.

Já para Sousa (2017), a hipertensão tem uma queda após exercícios aeróbios mais intensos, depois de ter feito uma comparação entre o bolero um ritmo menos intenso com o samba que explora uma intensidade mais elevada. Apesar das recomendações serem a prática de exercícios aeróbicos de baixa intensidade para pacientes hipertensos, porém a dança é um exercício físico que tem baixo risco de lesões, além de que a aderência aos programas está garantida pela sua característica de proporcionar a sintonia entre os parceiros, movimento e música, permitindo benefícios tantos fisiológicos, como sociais e psicológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos da amostra apresentados nesta revisão bibliográfica compreenderam estudos que se basearam na influência da dança como atividade física diante na qualidade de vida dos idosos, ajudando-os a terem uma maior expectativa de vida.

Então, observou-se que a terceira idade é uma fase em que o idoso passa a sentir-se bastante solitário, incompetente pelo fato de não ser necessariamente “obrigado” a trabalhar devido seus aspectos físicos vulneráveis a patologias como descontrole da marcha por uma menor força muscular ocasionando fraturas por quedas, e por esse motivo e outros é concebido ao indivíduo a aposentadoria. Porém, o recebimento da aposentadoria é uma das principais causas que faz o idoso sentir-se inútil na sociedade ou causar uma grande prevalência de sedentarismo que acarreta depressão, doenças cardiovasculares, obesidade, aumento da pressão arterial (PA), entre outras enfermidades.

No entanto, quando a dança passa a ser uma atividade física desejada pela terceira idade, ocorrem então as diversas mudanças físicas, psíquicas e intelectuais. O idoso quando passa a conhecer à dança e reconhecer esta como uma atividade física, quebrando o preconceito, ele não quer mais cessar a atividade. Foi observado que a dança vem ganhando espaço e fazendo parte da vida do idoso. Porém, ainda existe a questão do preconceito, principalmente pelo gênero masculino, devido uma questão mais cultural, conservação de tradições, no qual homens não seriam bem vistos pela sociedade caso praticassem dança. Contudo, o homem vem quebrando essa própria resistência após verificar a necessidade e os benefícios que a dança como atividade física adaptada trás para cada paciente.

Com isso, a prática da dança na vida cotidiana do idoso está cada vez mais sendo procurada do que as demais atividades físicas existentes, isso por ser um tipo de exercício físico bastante divertido, de baixo impacto e que pode ser adaptado para cada paciente de acordo com suas necessidades. Então a dança tanto previne doenças crônicas e neurodegenerativas no idoso, como também melhora o condicionamento físico dos que já são portadores de algumas patologias, como exemplo os pacientes com doenças pulmonares obstrutivas, a prática da dança de forma regulada ajuda essa população a ter uma maior complacência pulmonar.

Pode-se interferir, por fim, que existe evidências na literatura que a dança quando adaptada é uma atividade física que junto consigo trás diversos benefícios para a população idosa, melhorando dessa forma a qualidade de vida e o bem-estar dessa população, sabendo

sempre que antes de realizar qualquer tipo de atividade física é necessário fazer o teste de esforço ergométrico, principalmente quando se tiver alguma patologia ou houver intercorrências de determinada doença.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, B.R; ALMEIDA, J.M; BARBOSA, M.S; BARBOSA, L.A.R.R. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Rev. Ciência e Saúde coletiva**, v. 19, n. 8, 2014.

CASTRO, J.C. BASTOS, F.C.A. CRUZ et al. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Rev. Bras. Geriatria**, v. 12, n. 2, p. 255-265, 2009.

CAMBOIM, F.E.F et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Rev. Enfermagem UFPA online**, v. 11, n. 6, Recife, 2017.

FIGLIOLINO, J.A.M. MORAIS, T.B. BERBEL et al. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Rev. Bras. Geriatria**, v.12, n.2, p. 227-238, 2009.

FERREIRA, O.G.L et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Rev. Enfermagem**, v. 21, n. 3, Florianópolis, 2012.

GASPAR, G.A.A et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Rev. Diálogos acadêmicos**, v. 6, n. 2, Fortaleza, 2017.

GEIB, L.T.C. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Rev. Ciências e saúde coletiva**, v.17, n.1, p. 123-133, 2012.

GOERSCH, C.M, LOMBOGLIA, F. COSTA, R.G. et al. Efeito do tempo de prática de exercício físico na aptidão física relacionada à saúde em mulheres idosas. **Rev. Bras. Promoção Saúde**, v. 17, n.1, p.29-36, 2014.

GONZALES, A.I. BRAGA, H.O, STIES et al. Função sexual e aptidão cardiorrespiratória de coronariopatas e hipertensos praticantes de dança. **Rev. Brasileira Ativ. Física**, v.20, n.4, p. 366-375, 2015.

GUIMARÃES, A.C. FERNANDES, S. SIMAS, J.P.N. Do diagnóstico à ação: Programa ritmo e movimento: Dançando para um estilo de vida ativo. **Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n.2, 2011.

GUIDARINI, F.C.S. SCHENKEL, I.C. KESLLER et al. Dança de salão: Respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. **Rev. Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**, v.15, n.2, p.155-163, 2013.

GONTIJO, R.W; LEÃO, M.R.C. Eficácia de um programa de fisioterapia preventiva para idosos. **Rev. Med.**, v.23, n.2, p.173-180, Minas Gerais, 2013.

LIMA, D.M. ABREU, N. NETO, S. Danças brasileiras e psicoterapia: Um estudo sobre efeitos terapêuticos. **Rev. Psicologia, teoria e pesquisa**, v. 27, n.1, p. 41-48, 2011.

MOREIRA, A.G.G. DINIZ, L.F.M. CORREA et al. Atividade física e desempenho em tarefas de funções executivas em idosos saudáveis: Dados preliminares. **Rev. Psiq. Clínica**, v.17, n.3, p. 12-109, 2012.

MIRANDA, G.M; MENDES, A.C.G; SILVA, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriat. Gerontologia**, v.19. n. 3, p. 507-519, Rio de Janeiro, 2016.

OLIVEIRA, J.R. JÚNIOR, P.R.R. Qualidade de vida e capacidade funcional no idoso institucionalizado. **Rev. Kairós Gerontologia**, v. 3, n. 17, p. 243-253, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **Rev. WHO/ FWC/ALC**, v. 15, n. 1, 2015.

PEDRO, W.J.A. Reflexões sobre a promoção do envelhecimento ativo. **Rev. Kairós Gerontologia**, v. 16, n.5, p.9-32, 2013.

SANTANA, M.S. MAIA, E.M.C. Atividade física e bem-estar na velhice. **Rev. Saúde Pública**, v.11, n.2, p. 225-236, 2009.

SILVA, A.F.G. BERBEL, A, M. O benefício da dança Sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diária do idoso. **Rev. ABCS Health Sci**, v. 40, n. 1, p.16-21, 2015.

SILVA, M.V et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Rev. Enfermagem UFPE online**, v. 10, n. 1, p. 8-232, Recife, 2016.

SOUSA, N.M.F. FERREIRA, D.S. SILVEIRA et al. Efeitos de dois ritmos de dança de salão na resposta da pressão arterial pós exercício: uma comparação entre o Samba e o Bolero. **Rev. Brasileira de Atividade Física e saúde**, v.22, n.2, p.186-194, 2017.

TAVARES, R.E; JESUS, M.C.P et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriat. Gerontologia**, v. 20, n.6, p. 889- 900, Rio de Janeiro, 2017.

WITTER, S et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 191-199, Rio de Janeiro, 2013.