



---

## Contribuição da dança na qualidade de vida dos idosos: Uma revisão narrativa da literatura

---

**ANA GABRIELLA RIBEIRO LACERDA SILVA  
CÍNTIA LACERDA FREITAS  
LAVÍNIA DA CONCEIÇÃO SILVA**

### RESUMO

**Objetivos:** analisar na literatura a contribuição da prática da dança para promoção de uma melhor qualidade de vida (QV) em pessoas idosas. **Metodologia:** A pesquisa é uma revisão da literatura, do tipo revisão narrativa. Contou com uma amostra de artigos que foi selecionada a partir do montante de artigos localizados nas buscas nas bases de dados. As bases de dados definidas para busca de artigos foram: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Google Scholar **Resultados e Discussão:** a análise dos 8 trabalhos utilizados permitiu identificar o quanto a prática da dança exerce influência na qualidade de vida dos idosos. A literatura disponível apoia a dança como estratégia para melhorar a QV de pessoas idosas, proporcionando benefícios na saúde física e mental dessas pessoas, a dança é um tipo de atividade física que pode trazer melhorias para a QV dos idosos, auxiliando no desenvolvimento dos domínios físicos, sócioafetivos, perceptivos, psicomotores e cognitivos. **Considerações Finais/Conclusão:** Conclui-se que a dança é um instrumento importante para a melhora das atividades de vida diárias dos idosos, tendo uma influência positiva em vários aspectos, como, psicológico, social, físico e cognitivo.

**Palavras-chave:** Dança. Envelhecimento. Qualidade de vida.

# Contribution of dance to the quality of life of the elderly: A narrative review of the literature

## ABSTRACT

**OBJECTIVES:** TO ANALYZE IN THE LITERATURE THE CONTRIBUTION OF DANCE PRACTICE TO PROMOTE A BETTER QUALITY OF LIFE (QOL) IN ELDERLY PEOPLE. **METHODOLOGY:** THE RESEARCH IS A LITERATURE REVIEW, OF THE NARRATIVE REVIEW TYPE. IT HAD A SAMPLE OF ARTICLES THAT WAS SELECTED FROM THE AMOUNT OF ARTICLES FOUND IN THE SEARCHES IN THE DATABASES. THE DATABASES DEFINED FOR SEARCHING FOR ARTICLES WERE: LATIN AMERICAN AND CARIBBEAN LITERATURE IN HEALTH SCIENCES (LILACS), MEDICAL LITERATURE ANALYSIS AND RETRIEVAL SYSTEM ONLINE (MEDLINE) AND GOOGLE SCHOLAR **RESULTS AND DISCUSSION:** THE ANALYSIS OF THE 8 WORKS USED ALLOWED TO IDENTIFY HOW MUCH THE PRACTICE OF DANCE INFLUENCES THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY. THE AVAILABLE LITERATURE SUPPORTS DANCE AS A STRATEGY TO IMPROVE THE QOL OF ELDERLY PEOPLE, PROVIDING BENEFITS TO THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF THESE PEOPLE, DANCE IS A TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY THAT CAN BRING IMPROVEMENTS TO THE QOL OF THE ELDERLY, HELPING TO DEVELOP PHYSICAL DOMAINS, SOCIO-AFFECTIVE, PERCEPTUAL, PSYCHOMOTOR AND COGNITIVE. **FINAL CONSIDERATIONS/CONCLUSION:** IT IS CONCLUDED THAT DANCE IS AN IMPORTANT INSTRUMENT FOR IMPROVING THE DAILY LIFE ACTIVITIES OF THE ELDERLY, HAVING A POSITIVE INFLUENCE ON SEVERAL ASPECTS, SUCH AS PSYCHOLOGICAL, SOCIAL, PHYSICAL AND COGNITIVE.

**Keywords:** Dance. Aging. Quality of life.

# Contribución de la danza a la calidad de vida de los ancianos: Una revisión narrativa de la literatura

## RESUMEN

**OBJETIVOS:** ANALIZAR EN LA LITERATURA LA CONTRIBUCIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA PARA PROMOVER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA (CV) EN PERSONAS MAYORES. **METODOLOGÍA:** LA INVESTIGACIÓN ES UNA REVISIÓN DE LITERATURA, DEL TIPO REVISIÓN NARRATIVA. CONTÓ CON UNA MUESTRA DE ARTÍCULOS QUE FUE SELECCIONADA A PARTIR DE LA CANTIDAD DE ARTÍCULOS ENCONTRADOS EN LAS BÚSQUEDAS EN LAS BASES DE DATOS. LAS BASES DE DATOS DEFINIDAS PARA LA BÚSQUEDA DE ARTÍCULOS FUERON: LITERATURA LATINOAMERICANA Y DEL CARIBE EN CIENCIAS DE LA SALUD (LILACS), MEDICAL LITERATURE ANALYSIS AND RETRIEVAL SYSTEM ONLINE (MEDLINE) Y GOOGLE SCHOLAR **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** EL ANÁLISIS DE LOS 8 TRABAJOS UTILIZADOS PERMITIÓ IDENTIFICAR CUÁNTO LA PRÁCTICA DE LA DANZA INFLUYE EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ANCIANOS. LA LITERATURA DISPONIBLE APOYA A LA DANZA COMO UNA ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA CV DE LAS PERSONAS MAYORES, BRINDANDO BENEFICIOS A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE ESTAS PERSONAS, LA DANZA ES UN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE PUEDE TRAER MEJORAS A LA CV DE LAS PERSONAS MAYORES, AYUDANDO AL DESARROLLO FÍSICO DOMINIOS, SOCIO-AFECTIVO, PERCEPTIVO, PSICOMOTOR Y COGNITIVO. **CONSIDERACIONES FINALES/CONCLUSIÓN:** SE CONCLUYE QUE LA DANZA ES UN INSTRUMENTO IMPORTANTE PARA MEJORAR LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DE LOS ANCIANOS, INFLUYENDO POSITIVAMENTE EN VARIOS ASPECTOS, COMO PSICOLÓGICO, SOCIAL, FÍSICO Y COGNITIVO.

**Palabras Clave:** Danza. Envejecimiento. Calidade de vida.

## **INTRODUÇÃO**

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), há um idoso para cada nove pessoas no mundo e estima-se que em 2050 haverá um idoso para cada cinco pessoas, assim a população idosa se torna maior que a população de crianças menores de 15 anos de idade (IBGE, 2010). Segundo o Estatuto do Idoso, um indivíduo deve ter 60 anos ou mais para ser considerado uma pessoa idosa (BRASIL, 2003).

O envelhecimento é descrito por um processo fisiológico natural e singular de cada indivíduo, está relacionado às modificações biopsicossociais que se fazem presentes desde o seu nascimento até a morte e pode ser ocasionado por fatores genéticos e pelo estilo de vida do indivíduo (LIMA et al., 2016; MARI et al., 2016)

Para uma boa parte da população idosa, modificações na fase de envelhecimento são de difícil aceitação. As alterações que acontecem nessa fase podem ocasionar uma diminuição da mobilidade e no equilíbrio, para grande maioria, pode haver uma redução nas capacidades fisiológicas do sistema respiratório e circulatório, e alterações psicológicas, fazendo com que se tornem mais vulneráveis a desenvolver quadros depressivos e conseqüentemente se menos sociáveis, são esses fatores que influenciam negativamente na Qualidade de Vida (QV) da população idosa (AMARAL JR, 2009).

A expressão QV, abrange o desenvolvimento físico (determinado por atividades funcionais como força, cansaço, repouso, sono dor e outros sintomas), social (ligado a afetividade, trabalho, entretenimento, sofrimento familiar e situações financeiras) e psicológico (transparece através do receio, ansiedade, angústia e depressão, que podem resultar em enfermidades). Além disso, a QV engloba questões ligadas à espiritualidade (tem seu significado baseado nos aspectos como incerteza, esperança, religiosidade e força interior) (DE FARIAS CAMBOIM et al., 2017).

A realização de atividades físicas é indispensável na saúde corporal e mental, em especial para indivíduos de idade mais avançada. Com o passar do tempo a capacidade funcional do organismo vai sofrendo declínio e o

organismo vai ficando mais suscetível ao desenvolvimento de doenças, sendo assim, alguns estudos apontam a importância da QV na velhice, destacando a atividade física como uma prática relevante para uma melhor QV nesse grupo populacional (SIQUEIRA et al., 2010).

O hábito da prática de exercícios físicos proporciona ao idoso um estilo de vida mais saudável, prevenindo sua autonomia e liberdade para desenvolver tarefas cotidianas, resultando assim, em uma independência prolongada (PERNAMBUCO et al., 2012). Acredita-se que a prática de atividades físicas, como a dança, ajuda na prevenção de muitas doenças e causam impacto positivo na vida de pacientes idosos. (SANTOS e JÚNIOR, 2017; RIBEIRO e FERRETTI, 2017).

Pra Szuster (2011) a dança enquanto atividade física possibilita muitos benefícios, dentre os quais podemos citar a melhoria da elasticidade muscular, melhoria da amplitude dos movimentos articulares, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, redução de problemas no aparelho locomotor e diminuição do sedentarismo. Os idosos definem a dança como uma atividade mais agradável em comparação a outros exercícios físicos (HACKNEY e EARHART, 2009), de modo que se sentem mais motivados para a participação regular nas aulas de dança, diminuindo a desistência da prática (EARHART, 2009; FALLIK, 2007; WESTHEIMER, 2008).

Alguns idosos apresentam uma QV baixa e isso pode comprometer a saúde dessa classe (LOPES et al., 2021). Uma vez que a QV do idoso está comprometida sua saúde também é afetada, sendo assim, a dança é um tipo de atividade física que pode trazer melhorias para a QV dos idosos, auxiliando no desenvolvimento dos domínios socioafetivos, perceptivos, psicomotores e cognitivos (MARBÁ et al., 2016; DA SILVA, BERBEL, 2015). Percebe-se a importância de entender melhor e estudar como a dança pode influenciar positivamente, utilizando-a como estratégia para aulas dinâmicas e agradáveis. Dessa forma, esse estudo teve por objetivo analisar na literatura a contribuição da prática da dança para promoção de uma melhor QV em pessoas idosas.

## **MÉTODO**

A pesquisa é uma revisão da literatura, do tipo revisão narrativa. Segundo Noronha e Ferreira (2000), na revisão narrativa são analisadas as produções bibliográficas em “determinada área [...] fornecendo o estado da arte sobre um tópico específico, evidenciando novas ideias, métodos, subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada”. A revisão de literatura permite ao leitor adquirir conhecimento sobre uma temática específica em um tempo curto, mas apresenta as desvantagens de não ser reproduzível, às vezes incompleta e, em alguns casos, inconclusiva (ATALLAH; CASTRO, 1997). Este tipo de estudo possibilita trabalhar com uma temática ampla, cujas fontes da pesquisa podem ser mais restritas (CORDEIRO et al., 2007). O estudo apresenta uma abordagem qualitativa descritiva, ao localizar e extrair dados presentes em artigos primários a fim de sintetizá-los e realizar as devidas interpretações sobre um determinado tema.

A pesquisa contou com uma amostra de artigos que foi selecionada a partir do montante de artigos localizados nas buscas nas bases de dados. As bases de dados definidas para busca de artigos foram: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Google Scholar. Os critérios de inclusão para esta pesquisa foram artigos com publicação entre 2000 e 2021, que estivessem disponíveis gratuitamente para leitura e mostrassem quais são os benefícios e impactos que a dança proporciona na QV dos idosos. Foram excluídos artigos duplicatas e cartas ao leitor.

Após a busca dos artigos, foram realizadas as leituras dos títulos e do resumo para seleção. Os artigos que seguiram todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 16 artigos na base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Google Scholar. Dos quais 8 foram excluídos por não atenderem aos critérios definidos. A análise dos 8 trabalhos utilizados permitiu identificar o quanto a prática da dança exerce influência na qualidade de vida dos idosos. As características gerais dos 8 estudos incluídos estão descritas no Quadro 1.

QUADRO 1- Dados sobre a relação da dança e qualidade de vida

AUTORES/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METÓDOS	RESULTADOS E CONCLUSÕES
ROMOLO (2016)	Dança na promoção da saúde e melhoria Da qualidade de vida	Pesquisar de que maneira a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.	Os dados foram coletados através de um questionário indagando às alunas acerca do gosto pela prática da dança, os motivos que as levaram buscar a prática desta atividade física, o que a dança representa para elas e os benefícios que a dança tem proporcionado à saúde e à qualidade de vida das mesmas.	A dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da saúde, mas o que mais teve relevância foi a perda de peso e melhoria da autoestima.
AMARAL, J.R (2009)	O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.	Participaram do grupo de dança sênior 19 idosos entre 60 e 85 anos, que responderam as escalas de equilíbrio de Berg e de atividades de vida diárias de	A prática de dança sênior trouxe melhora do equilíbrio e das atividades de vida diárias

			Lawton.	
GUZMÁN-GARCÍA (2013)	Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature	Fornecer uma revisão sistemática das evidências de estudos relacionados a intervenções de dança para idosos com demência que vivem em casas de repouso	As bases de dados eletrônicas foram pesquisadas. Revisões anteriores também foram incluídas e especialistas reconhecidos foram consultados até janeiro de 2012. Os critérios de inclusão consideraram a metodologia do estudo e evidências de que o impacto da intervenção de dança havia sido medido.	Os estudos encontrados usaram diferentes abordagens, como dança terapêutica, terapia de movimento de dança, terapia de dança, dança social e exercícios psicomotores baseados em dança. Houve evidências de que os comportamentos problemáticos diminuíram; interação social e prazer em ambos os residentes e equipe de atendimento melhorou.
BRITO (2021)	Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da covid-19	Analisar a percepção da qualidade de vida de praticantes de dança em academias na cidade de João Pessoa - PB.	A amostra foi composta por 101 pessoas, entre homens e mulheres, praticantes de dança em academias da cidade de João Pessoa. A percepção da qualidade de vida foi verificada por meio do questionário WHOQOL-bref.	Conclui-se que as aulas de dança em academias são compostas, em sua grande maioria, pelo público feminino e, ainda, que a dança em academias, por seus escores satisfatórios, pode ser um instrumento para a melhoria/manutenção da qualidade de vida.
DA SILVA (2015)	O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso	Avaliar o benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso	Participaram do grupo de dança sênior 19 idosos entre 60 a 85 anos, que responderam as escalas de equilíbrio de Berg e de atividades de vida diárias de Lawton	A dança sênior demonstrou ser benéfica em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso

<p>SZUSTER (2011)</p>	<p>Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos.</p>	<p>Identificar os efeitos produzidos pela prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos alunas da Companhia de Dança Edson Garcia na cidade de Porto Alegre - RS</p>	<p>Inicialmente será feito um estudo piloto com três indivíduos do sexo feminino pertencentes à faixa etária da presente pesquisa. Esta primeira etapa caracteriza-se pela seleção voluntária de três senhoras que dançam na Companhia de Dança Edson Garcia as quais responderam ao presente estudo realizando entrevistas individuais</p>	<p>O estudo mostra que com a prática da dança as alunas sentem-se mais ativas, mais ágeis e mais desinibidas. Além disso, foi possível constatar que a dança beneficia domínios motores e proporciona bem-estar físico.</p>
<p>HACKNEY (2009)</p>	<p>Effects of dance on movement control in parkinson's disease: a comparison of argentine tango and american ballroom</p>	<p>Os gânglios da base podem ser ativados seletivamente durante movimentos rítmicos e medidos, como a dança do tango, o que pode melhorar o controle motor em indivíduos com doença de Parkinson.</p>	<p>Os participantes foram aleatoriamente designados para grupos de tango, valsa/foxtrot ou sem intervenção (controle). Aqueles nos grupos de dança participaram de aulas de 1 hora duas vezes por semana, completando 20 aulas em 13 semanas. Equilíbrio, mobilidade funcional, marcha para frente e para trás foram avaliados antes e após a intervenção.</p>	<p>O tango pode atingir os déficits associados à doença de Parkinson mais do que a valsa/foxtrote, mas ambas as danças podem beneficiar o equilíbrio e a locomoção</p>



WESTHEIMER (2008)	Why Dance for Parkinson's Disease	Brooklyn Parkinson Group (BPG) em colaboração com Mark Morris Dance Group (MMDG), uma renomada companhia de dança moderna, desenvolveu aulas de dança para pessoas com doença de Parkinson (DP), amigos e familiares	Os participantes foram solicitados a preencher o Universidade de Saúde e Ciências de Oregon de 16 itens versão da Escala de Qualidade de Vida (QOLS)	Cerca de metade de todos os entrevistados se sentiu mais melhoria em "Participar de recreação ativa", "Conviver-conhecer outras pessoas, fazer coisas, festas, etc" e "Saúde - estar fisicamente apto e vigoroso", com "Compreender a si mesmo" e "Aprender" um pouco atrás.
-------------------	-----------------------------------	--	--	--

Esse estudo, por meio da revisão bibliográfica, analisou o conhecimento científico a respeito da contribuição da dança na qualidade de vida dos idosos. Como observado, nos últimos anos trabalhos significantes foram desenvolvidos a fim de explanar sobre esse tema. Os estudos visto desenvolveram suas metodologias com inúmeras variáveis, e em muitas, puderam mostrar as contribuições da dança na qualidade de vida dos idosos.

Compreendendo que a realização de atividades físicas é indispensável na saúde corporal e mental, em especial para indivíduos de idade mais avançada (DE SIQUEIRA et al., 2010), acredita-se que a prática da dança ajuda na prevenção de muitas doenças e causam impacto positivo na vida de pacientes idosos. (DOS SANTOS; JÚNIOR, 2017; RIBEIRO; FERRETTI, 2017). Dentre os artigos analisados, de acordo com Romolo (2016), a dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da saúde, porém o que mais teve relevância em seu estudo foi a perda de peso e a melhoria da autoestima. Além disso, Amaral, J.R (2009) em seu estudo para avaliar a dança sênior, identificou que a prática da dança trouxe melhora do equilíbrio e das atividades de vida diária dos idosos. Silva (2015), também concluiu que a dança sênior demonstrou ser benéfica em

relação ao equilíbrio e atividades diárias do idoso. Para Hackney (2009), apresenta que, o tango pode atingir os déficits associados à doença de Parkinson mais do que a valsa/foxtrote, porém ambas as danças podem beneficiar o equilíbrio e a locomoção. Westheimer (2007) mostra em seu estudo que os principais aspectos relatados pelas pessoas que atuaram na pesquisa são principalmente participar de recreação ativa, socializar/conhecer outras pessoas, fazer coisas, festas etc. Saúde e bem-estar, fisicamente apto e vigoroso. Não houve respostas negativas “mudou para pior” como resultado de frequentar as aulas de dança para DP (doença de Parkinson).

Brito (2021) evidenciou que a prática da dança como atividade em academia, em sua maioria é composta pelo público feminino, por seus escores satisfatório a prática da dança pode ser instrumento para melhoria da qualidade de vida. Szuster (2011) em seu estudo demonstrou que com a prática da dança mulheres acima de 50 anos se sentiram mais ágeis e mais desinibidas. Além disso, o grupo constatou em primeiro lugar que a dança beneficia domínios motores e proporciona bem-estar físico. Guzmán-García (2013) em seu estudo evidenciaram a eficácia da dança e sensibilizaram a implementação do trabalho da dança como uma atividade envolvente em lares de idosos que vivem em casa de repouso. Sendo assim a literatura disponível apoia a dança como estratégia para melhorar a QV de pessoas idosas, proporcionando benefícios na saúde física e mental dessas pessoas, a dança é um tipo de atividade física que pode trazer melhorias para a QV dos idosos, auxiliando no desenvolvimento dos domínios físicos, sócioafetivos, perceptivos, psicomotores e cognitivos (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016; DA SILVA, BERBEL, 2015).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo foi realizado com o objetivo de analisar como a dança é capaz de contribuir na qualidade de vida dos idosos. Identificamos que a dança é um instrumento importante para a melhora das atividades de vida diárias dos anciões, tendo uma influência positiva em vários aspectos da vida, como, psicológico, social, físico, dentre outros.

Através da pesquisa utilizando a temática dança e qualidade de vida buscamos contribuir para a compreensão de professores e pesquisadores sobre o tema. Espera-se que o estudo possa gerar conhecimento que agreguem e ampliem as discussões sobre a influência positiva da dança na qualidade de vida dos idosos, contribuindo para o aumento dos referenciais sobre a temática. Acredita-se que essas comprovações podem revelar-se como informações instigadoras para os profissionais que hoje estão envolvidos com os principais cenários em que a prática da dança ocorre.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Barbara Lopes et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, p. 466-470, 2020.

AMARAL, J. R. **Geriatría: principais temas**. São Paulo: CBBE, p. 846-56, 2009.

ARAÚJO, Dyenifer de Paula Ramos et al. QV DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 5, n. 1, 2021.

ATALLAH, N. A.; CASTRO, A. A. Revisões sistemáticas da literatura e metanálise: a melhor forma de evidência para tomada de decisão em saúde e a maneira mais rápida de atualização terapêutica. **Diagnóstico & Tratamento**, v. 2, n. 2, p. 12-15, 1997.

BECKERT, Michele; IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcelli. QV, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, p. 155-162, 2012.

BRASIL. lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o estatuto do idoso e dá outras providências [decreto na internet]. Diário Oficial da União 1 out 2003

BRITO, Brenda Carvalho Silva; NETO, Gabriel Rodrigues; DA SILVA, Júlio Cesar Gomes. QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE DANÇA EM ACADEMIAS NO PERÍODO PANDÊMICO DA COVID-19. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 19, n. 1, p. 24-30, 2021.

CIMIRRO, Pâmela Araujo et al. QV de idosos dos centros-dia do Regado e São Tomé-Portugal. **Enfermagem em Foco**, v. 2, n. 3, p. 195-198, 2011.

CHATTOPADHYAY, Kathika; SINGH, Anand Pratap. Anxiety and its impact on quality of life among urban elderly population in India: An exploratory study. 2016.

CORDEIRO, A. M. et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Rev. Col. Bras. Cir.**, Rio de Janeiro, RJ, v.34, n. 6, p.428-431, 2007.

DA SILVA, Aline Felipe Gomes; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Sciences**, v. 40, n. 1, 2015.

DE FARIAS CAMBOIM, Francisca Elidivânia et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a QV. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.

DE SIQUEIRA RODRIGUES, Brena Guedes et al. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 14, n. 2, p. 195-202, 2010.

DOS SANTOS, Alan Michael Moreira; JÚNIOR, Jair Sindra Virtuoso. Fatores associados à baixa QV em mulheres idosas residentes no município de Jequié-BA. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 3, n. 1, 2017.

DOS SANTOS SILVA, Laurice Aguiar et al. A importância da prática de exercícios físicos na terceira idade. **Revista Extensão**, v. 3, n. 1, p. 63-74, 2019

FALLIK, D. (2007). Finding new life through movement: how a modern dance company helps Parkinson's disease patients loosen tight joints and lift spirits. *Neurology Now*, 3(1), 30-33. doi: 10.1097/01.NNN.0000267362.43441.4e.

GUEDES, Danielle Viveiros; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; DE MAGALHÃES, Neide Cordeiro. QV de idosos com declínio cognitivo: auto e heterorrelatos. **Avaliação Psicológica**, v. 12, n. 1, p. 9-17, 2013.

GUZMÁN-GARCÍA, A. H. J. C. et al. Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature. **International journal of geriatric psychiatry**, v. 28, n. 9, p. 914-924, 2013.

HACKNEY, M., & Earhart, G. (2009). Effects of dance on movement control in Parkinson's disease: a comparison of Argentine tango and American ballroom. **Journal of Rehabilitation Medicine**, 41, 475-481. doi: 10.2340/16501977-0362.

HO, Rainbow Tin Hung et al. A 3-arm randomized controlled trial on the effects of dance movement intervention and exercises on elderly with early dementia. **BMC geriatrics**, v. 15, n. 1, p. 1-8, 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-CENSO 2010. 2010.

LIMA, Albenise de Oliveira et al. Idosos com osteoartrose e seus cuidadores familiares: um estudo sobre o perfil populacional e a QV. 2016.

LOPES, Bruno Felipe Ferreira et al. Depressão, ansiedade e qualidade de vida em idosos de uma universidade aberta à terceira idade. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 35, 2021.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da QV. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

MARI, Fernanda Rigoto et al. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 35-44, 2016.

MERQUIADES, Jucicleide Herculano et al. A importância do exercício físico para a QV dos idosos. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 18, 2009.

MOURÃO, Camila Anastácio; SILVA, Naelson Mozer. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 3, 2010.

NOGUEIRA, Wilson Batista Soares; MARTINS, Clebio Dean. O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor QV: um estudo com idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2, 2017.

NORONHA, D. P.; FERREIRA, S. M. S. P. Revisões de literatura. In: CAMPELLO, B. S.V. C.; CENDÓN, B. V.; KREMER, J. M. (Org.). Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

OLIVEIRA, Tamires Carneiro; MEDEIROS, Wilton Rodrigues; LIMA, Kenio Costa. Diferenciais sócio-demográficos da mortalidade de idosos em idades precoces e longevas. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 39, n. 2, p. 249-249, 2015.

PERNAMBUCO, Carlos Soares et al. Quality of life, elderly and physical activity. **Health**, v. 4, n. 2, p. 88-93, 2012.

RIBEIRO, Cezar Grontowski; FERRETTI, Fátima; SÁ, Clodoaldo Antônio de. QV em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 330-339, 2017.

SANTOS, Flávia Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em estudo**, v. 14, p. 3-10, 2014.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011.

WESTHEIMER, O. (2008). Why dance for Parkinson's disease. Topics in Geriatric Rehabilitation. 24, 127- 140.