

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

ADRYAN LARYSSA BERTO DA SILVA
LARISSA MELISA MENDES MARQUES
PEDRO HENRIQUE PORPINO CARVALHO

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CAPACIDADE
FUNCIONAL DOS IDOSOS**

RECIFE/2021

ADRYAN LARYSSA BERTO DA SILVA
LARISSA MELISA MENDES MARQUES
PEDRO HENRIQUE PORPINO CARVALHO

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Esp. Juan Carlos Freire.

RECIFE/2021

S586i

Silva, Adryan Laryssa Berto da

A influência da dança na capacidade funcional dos idosos.
Adryan Laryssa Berto Da Silva; Larissa Melisa Mendes Marques;
Pedro Henrique Porpino Carvalho. - Recife: O Autor, 2021.
17 p.

Orientador: Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2021.

1.Dança. 2.Capacidade Funcional. 3.Envelhecimento.
Cidadã. I. Centro Universitário Brasileiro. - Unibra. II. Título.

CDU: 796

ADRYAN LARYSSA BERTO DA SILVA
LARISSA MELISA MENDES MARQUES
PEDRO HENRIQUE PORPINO CARVALHO

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

*Acredite, pense e faça,
use sua intuição,
transforme sonho em suor,
pensamento em ação.
Enfrente cada batalha
sabendo que a gente falha
e que isso é natural,
cair pra se levantar,
aprender para ensinar
que o bem é maior que o mal.*

Bráulio Bessa

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
4 RESULTADOS.....	12
4.1 A Dança como uma intervenção no envelhecimento	12
4.2 As Consequências da prática da dança na terceira idade	13
4.3 Os Resultados da dança na capacidade funcional dos idosos.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
6 REFERÊNCIAS.....	17
7 AGRADECIMENTO.....	18

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS

Adryan Laryssa Berto da Silva

Larissa Melisa Mendes Marques

Pedro Henrique Porpino Carvalho

Juan Carlos Freire¹

Resumo: O tema desperta a ênfase para as práticas regulares da Dança. Como uma das formas saudáveis para contrapor e atenuar as causas e os efeitos do envelhecimento corporal, que acomete todas as pessoas na terceira idade. Com objetivo de identificar a influência da dança na capacidade funcional dos idosos. Sendo um estudo qualitativo já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. A dança como ponto primordial para a mudança através do envelhecimento retardando as impossibilidades da terceira idade na capacidade funcional desde a caminhada ao mercado ao treinamento aeróbico, obtendo resultados de maior agilidade, flexibilidade, equilíbrio, força e sociabilidade.

Palavras-chave: Dança. Idoso. Capacidade Funcional. Envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

Desde os inícios dos tempos, existem registros de dança nas figuras e desenhos encontrados nas paredes das cavernas, indicando que as pessoas já realizavam movimentos físicos, e que além de expressar suas emoções através do ritmo e da repetição para se comunicar, também utilizam esses movimentos para satisfazer gestos de suas próprias necessidades (SILVA & VALENTE, 2012).

Ao longo da história, a expressão corporal se desenvolveu e expandiu sua prática em todo o mundo, e agora se tornou uma prática de exercícios físicos em instituições como clubes e ginásios. Em pensamento sobre as questões relacionadas à saúde e qualidade de vida, as preocupações e problemas atuais de um grande número de pessoas relacionadas ao estresse, sedentarismo, obesidade, inatividade e entre outros, é recomendada a prática regular de dança (SILVA & VALENTE, 2012).

¹ Especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento pela UNESA; Mestrando em Educação Física pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: prof.juanfreire@gmail.com

Colaborando, Suzster (2011) aponta que a dança é uma atividade física que proporciona aos seus praticantes sentimentos de auto realização e bem-estar, tal prática leva ao desenvolvimento da motivação, de autoestima e estímulos que os façam sentir mais seguros e felizes com as conquistas dentro da mesma. A flexibilidade, a postura, a força e a resistência musculares, reduzindo tensões e dores também são benefícios encontrados na prática da dança.

As atividades físicas são, atualmente, entendidas como de grande relevância para a manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológico, psicológico e social, constantemente ameaçados pelas agressões da vida moderna. A atividade psicofísica envolve a totalidade do ser humano, interferindo positivamente no processo de envelhecimento (DEA, 1998 apud GOBBI, MENEZES & TANAKA, 2007). Como também é uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

O envelhecimento é um processo natural a qual acarreta fragilidade física, perda de peso, redução na performance, queda de equilíbrio e entre outros fatores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Além da perda de funcionalidade, também é acarretado ao idoso alguns pensamentos negativos durante o processo de envelhecimento, baixa auto - estima e até mesmo casos depressivos, justamente por função da incapacidade do idoso de não conseguir realizar atividades cotidianas. (WITTER et al.,2013). Projeções apontam que no Brasil, em duas décadas, passará de 5,1% para 8,6% o percentual de habitantes com idade superior a 60 (sessenta) anos (WONG & CARVALHO, 2006). Com esse aumento na expectativa de vida dos idosos, há a necessidade de novas políticas públicas voltadas para o atendimento à saúde e o bem-estar dessa população.

Gonçalves et al. (2006) relatam que praticar regularmente algum tipo de exercício físico (incluindo a dança) é primordial para um envelhecimento saudável, tornando-se benéfico para recuperação e aprimoramento das potencialidades do idoso, melhorando as funções musculares e cardiorrespiratórias, auxiliando no controle do peso corporal, aumentando a força e resistência global, proporcionando um maior bem-estar e disposição, melhorando a autoestima e reduzindo o risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas.

A capacidade funcional pode ser definida como a eficiência do idoso em corresponder às demandas físicas do cotidiano, que compreende desde as atividades básicas para uma vida independente até as ações mais complexas da rotina diária (CAMARA, GEREZ, MIRANDA & VELARDI, 2008). No entanto a dança de acordo com FLORES, 2002:

Desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. (FLORES, 2002).

Diante disso, enquanto o envelhecimento produz perda progressiva das aptidões funcionais e integração social, a dança ajuda a melhorar e/ou manter tais perdas, contemplando positivamente na qualidade de vida do idoso (WITTER, et al.2013). Contudo, a maioria dos idosos não estão interessados em performance artística, mas sim em uma atividade prazerosa com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores.

Paralelo a isso, também é um ganho através da dança, a socialização, benefício que é de extrema importância para a reintegração do idoso na sociedade após uma aposentadoria, onde geralmente diminui-se o contato maior na sociedade e traz a reclusão em sua casa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com Hass e Leal (2006, apud SILVA, p.8):

A dança é importante, pois proporciona-nos bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal. Pode-se afirmar que as pessoas quando dançam esquecem-se dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações, pois o ato de dançar é viver feliz sem se preocupar com o mundo ao seu redor. Dançar não exige idade, cor e raça. O dançar é para todos. Há vários tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e também diferentes ritmos, sendo que as pessoas se identificam mais com os quais elas têm mais facilidade de praticar. (2006, apud SILVA, p.8).

A saúde é o nosso mais completo bem-estar seja mental, físico ou social (VILARTA e GONÇALVES, 2004). Sendo assim, pode-se dizer que a dança é capaz de se

tornar uma atividade física que pode contribuir muito para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios. Mas para adquirir esses benefícios o indivíduo deve adotar outro estilo de vida: mudar seus hábitos, seu comportamento, adquirir uma vida mais ativa procurando fazer atividades que lhe deem prazer em praticar, atividades que melhorem sua autoestima. A dança é uma opção que pode auxiliar muito nessa mudança de estilo de vida.

O contato com o mundo da dança permite ao idoso a superação dos seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e à inserção social (Gobbo, & Carvalho, 2005).

O envelhecimento representa um processo biopsicosociocultural e, por essa natureza, gera demandas complexas e exige cuidado diferenciado. Não significa afirmar que é uma doença, mas uma etapa da vida com características e valores próprios, em que ocorrem modificações no indivíduo, tanto na estrutura orgânica, como no metabolismo, no equilíbrio bioquímico, na imunidade, na nutrição, nos mecanismos funcionais, nas condições emocionais, intelectuais, e ainda, na própria comunicação. (SCHIMIDT&SILVA, 2011).

Segundo Barbosa (2000):

Muitas destas reduções associadas ao processo de envelhecimento podem ter resultado do estilo de vida dos indivíduos, e não apenas uma característica própria e inevitável deste processo. O processo de envelhecer pode ser explicado através da divisão das células (mitose) e, nesse processo de divisão, as sequências de DNA se encurtam fazendo com que haja a perda progressiva da capacidade de renovação. O estilo de vida que uma pessoa leva, já afirmado, pode contribuir bastante para o seu envelhecimento como, por exemplo, o sedentarismo que faz 28 com que um indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo, dificultando a ação dos órgãos (Barbosa, 2000).

No entanto antes da prática da dança DA SILVA, 2011, diz que:

Em relação à diminuição da força muscular que ocorre durante o processo de envelhecimento, o indivíduo irá perder, com o tempo, massa muscular, sendo que as perdas variam de acordo com o sexo e o nível de atividade muscular. Em nível tecidual o músculo perde número de fibras, principalmente tipo 2 e também tem diminuição de sua área transversa, podendo-lhe ocorrer também desenervação das fibras. Todas essas características levam à diminuição da força e potência muscular (DA SILVA, 2011).

Na revisão de Néri e Cachioni (1999) são apresentadas possíveis classificações acerca de padrões de velhice e admite-se que nenhuma é isenta de limitações e confusões. Okuma (2002) diz que é possível que as mudanças no corpo sentidas pelos idosos após atividade física sejam muito mais ao nível da percepção do que real, mas tem igual importância.

Prado et al. (2000), num estudo realizado na área da dança para a terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da influência da dança na capacidade funcional dos idosos será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO, Pubmed e Google Acadêmico. E como descritores em português para tal busca, serão utilizados: "capacidade funcional", dança, idoso, envelhecimento, "exercício aeróbico" e "qualidade de vida". Os descritores em espanhol: "capacidad funcional", danza, ancianidad, envejecimiento, "ejercicio aeróbico" y "calidad de vida". E descritores em Inglês: "functional capacity", dance, elderly, aging, "aerobic exercise" and "quality of life". E os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 1995 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa, Língua Espanhola e Língua Inglesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4 RESULTADOS

O presente estudo buscou observar se a dança seria uma intervenção capaz de beneficiar a capacidade funcional dos idosos, e foi verificado de acordo com nossa pesquisa desenvolvida de maneira qualitativa, que a dança é uma modalidade totalmente favorável a esse público, pois, durante a construção foi perceptível que além da diminuição do risco das quedas, a qual é muito comum nessa faixa etária, há também diminuição das patologias a qual é decorrente ao período de envelhecimento.

4.1 A dança como uma intervenção no envelhecimento.

De acordo com o poeta Paul Valéry a dança é uma "coisa séria" que transforma e que é transformada, possuindo em sua essência, a seriedade de compreender o corpo como instrumento de sua história.

Desde os primórdios a dança utiliza o corpo como linguagem e se manifesta como reflexo cultural de sua época. E o envelhecimento demográfico abrangendo todo o planeta, é uma das mudanças sociais mais importantes do século XXI.

Com base nessa realidade observamos que já é lugar comum se afirmar que o desenvolvimento da nossa civilização trouxe a longevidade, fazendo do envelhecer uma das maiores conquistas da humanidade, todavia a população em envelhecimento também representa um desafio social. Portanto, é necessário termos um olhar mais atento e transformador para esse novo envelhecer no âmbito individual, familiar, social, cultural, econômico, e profissional.

De modo geral, todo idoso evita pedir qualquer tipo de ajuda porque não quer incomodar, acha que não tem o direito de pedir, tem medo de sobrecarregar os filhos e

ou considera que está tirando o tempo de alguém. Por isso, grande parte do trabalho com os idosos consiste em evitar a perda de sua independência. Sendo assim, a dança torna-se uma opção diferenciada para as pessoas que estão envelhecendo, que procuram a atividade física e não tem de início, carisma pela ginástica ou pelo esporte. Segundo Verderi (2004, p. 31), por meio dos movimentos rítmicos, podemos promover entre outros benefícios, “a melhora da tonicidade muscular, da mobilidade articular”, o que estimula as funções cerebrais, beneficiando deste modo a concentração e a memória; além de favorecer a integração social e o aumento da autoestima.

4.2 As Consequências da prática da dança na terceira idade.

Através da pesquisa de Oliveira et al. (2009), sabemos que a prática da dança sênior contribui para a melhora da depressão e ansiedade, além de aumento da qualidade de vida. Entretanto, a pesquisa também aponta a diminuição das limitações físicas, ou seja, também trazendo benefícios motores.

A dança é um agente facilitador de maior adesão dos indivíduos idosos à prática de uma atividade física, trazendo a ativação neuro-muscular, melhoria da mobilidade e da coordenação motora, entre outros. O deslocar o corpo na dança, aumenta a capacidade para codificar movimentos rítmicos, que se reflete na marcha do idoso, e para fins terapêuticos, esses deslocamentos melhoram o equilíbrio dos idosos. Além disso, a atenção também é trabalhada na prática da dança, com passos e execuções diferentes, pois a atividade requer certo grau de atenção sustentada durante o período que se leva para completá-la.” (GRIEVE, 2005).

Vale ressaltar que a dança por si só não é suficiente para a totalidade da qualidade de vida, portanto, (e sua percepção) é um conceito amplo e complexo (envolve moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, remuneração, educação, lazer, cultura e meio ambiente) e pode ser afetada (de forma direta e/ou indireta) pela genética, pelo estilo de vida e por aspectos socioculturais e ambientais (NAHAS, 2013).

No estudo de Ueno et al. (2012), é visto que a prática de atividade física de forma regular é um fator fundamental para a manutenção de componentes da capacidade funcional de idosos. Sendo assim, podemos afirmar que além das evidentes contribuições psicossociais, a prática da dança por idosos também é eficaz em aspectos motores.

4.3 Resultados da dança na capacidade funcional dos idosos.

Foi observado que hoje existe uma grande variedade de protocolos que possibilitam uma melhora na capacidade funcional, a qual utilizamos a dança como método de intervenção nesse processo.

Dentre as principais vantagens da dança com relação a capacidade funcional, é primordial para esse idoso envelhecer de maneira saudável, pois será gerada uma expectativa de vida maior, além de realizar atividades diárias que traz como consequência a autonomia e independência.

De acordo com (GONÇALVES et al 2006) certificou-se que além da autonomia, a dança oferece solução de manter os níveis ou de melhorar as capacidades físicas essenciais para um bom envelhecimento, como a força, flexibilidade, agilidade e dentre outros. A dança com todo o seu valor agregou e continua permitindo que essa modalidade seja uma das mais divertidas e eficientes para gerar tais respostas. Também foi questionado sobre a importância da dança no processo de socialização do idoso, e todas as pesquisas concordam que o mesmo é fundamental e de extrema importância. Segue abaixo as respostas referentes a influência da dança nesse aspecto.

A dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais, ou seja, no fator social a dança atua com eficiência (GORBO,2005).

A dança traz um estilo de vida ativo, dá autonomia e gera maior convívio social (LIMA, 2002).

Esses estudos mostram que a dança tem uma fundamental relevância sobre a capacidade funcional dos idosos, seja para apenas ter um bom funcionamento do corpo ou para adotá-la como um estilo de vida divertido.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando iniciou-se o trabalho da pesquisa, constatou-se que havia uma novidade e grande possibilidade da dança contribuir diretamente no processo de envelhecimento, portanto decidimos que seria importante estudar sobre a influência da dança na capacidade funcional dos idosos.

Diante disso, a pesquisa teve como objetivo geral identificar a influência da dança na capacidade funcional dos idosos, efetivamente o trabalho conseguiu descobrir e manter a funcionalidade contribuindo na qualidade de vida desses idosos.

O objetivo específico inicial, era identificar as diferenças da capacidade funcional em idosos não praticantes aos que praticam, e foi atendido. Idosos não praticantes tiveram uma probabilidade maior de desencadear patologias, além de ter a sensação de estarem "sozinhos" por causa da ausência de socialização. Já aqueles que praticaram, além de receberem uma manutenção do equilíbrio, agilidade, força e entre outros, também obtiveram uma maior motivação e alegria para viver essa fase de envelhecimento.

O segundo objetivo específico, era demonstrar a influência da dança no processo de socialização dos idosos, e também foi atendido. Pois, no processo do envelhecimento há uma ausência significativa do aparato familiar e social. Com a dança, pode ser resgatado ao idoso praticante, a alegria para enfrentar as dificuldades tornando-os capazes de realizar das atividades simples às mais complexas, a reintegração na sociedade que ele convive podendo ser resgatada através da dança.

O terceiro objetivo específico, era verificar as limitações funcionais dos idosos em atividades diárias, e foi atendido. A maioria dos idosos tendem a ter dificuldade de levantar, abaixar para pegar algo, subir em degraus e caminhar, atividades simples, porém que geram grandes dificuldades para serem executadas, tornando-os sempre dependentes de algo ou alguém para executar tal movimento.

E por fim, o último objetivo específico foi avaliar como os idosos agem antes e depois da dança, e foi provado. Idosos que dependem de outras pessoas para tudo, gera neles total desmotivação e tristeza, sempre com sentimento de fragilidade. Em contrapartida, idosos que dançam regularmente, tendem a esquecer suas próprias limitações, aumentando sua autoconfiança, autocontrole, e a sua autoestima.

A pesquisa partiu da hipótese de que as práticas das danças trazem aspectos saudáveis e que podem retardar o processo de envelhecimento, e durante o trabalho, descobriu-se que essa prática é importante para envelhecer de forma saudável, melhorando na manutenção das capacidades físicas e funcionais que conseqüentemente ajuda na recuperação, função muscular, peso corporal e entre outros. Dessa forma, a hipótese foi refutada.

Diante da metodologia a qual já foi apresentada, percebeu-se que o trabalho poderia ter sido realizado com uma pesquisa mais ampla na bibliografia, a fim analisar os aspectos de maneira mais profunda, em relação a contribuição da expressão corporal comunicação através da dança, a qual podem possivelmente estimular na memória desses idosos através dos passos de dança, que aos poucos é regredida.

REFERÊNCIAS

BELO, A.Z.; GAIO, R. Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R.(org). Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas, SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.

CASSIANO, Janine Gomes et al. Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 6, n. 2, 2009.

DA SILVA, Joseane Rodrigues et al. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. Revista Kairós: Gerontologia, v. 14, n. 1, p. 163-179, 2011.

DE ASSIS, Mônica. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Revista APS, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2005.

FELIX, Jorgemar; Economia da longevidade: uma revisão bibliográfica brasileira sobre o envelhecimento populacional. São paulo: 2019.

GIL, Priscila Rodrigues et al. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. Revista Kairós: Gerontologia, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015.

GOUVÊA, José Alípio Garcia et al. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. Rev Rene, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017.

KACHAR, Vitória. Terceira idade e informática: aprender revelando potencialidades. In: Terceira idade e Informática: aprender revelando potencialidades. 2003. p. 206-206.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 3, n. 1, 2006.

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

NETTO, Luiz de Marchi, F. (2006). ASPECTOS BIOLÓGICOS E FISIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO HUMANO E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DO IDOSO. Pensar a Prática, 7(1), 75–84.

OSSONA, P. A educação pela dança. 2º edição. São Paulo: Sinopse, 1998.

SCHIMIDT, Teresa. SILVA, Maria. Percepção e compreensão de profissionais e graduandos de saúde sobre o idoso e o envelhecimento humano. Revista de Enfermagem da USP. São Paulo, 2011.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, p. 24-42, 2012.

VOLP, CM. DEUTSCH, S. SCHWARTZ, GM. Porquê dançar? Estudo comparativo. Motriz-Volume 1, Numero 1, 52-58, junho/ 1995.

VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 26, p. 668-679, 2018.

WITTER, carla; BURITI, marcelo; SILVA, gleice; NOGUEIRA, renata; GAMA, Eliane. Envelhecimento e dança : Análise da produção científica na biblioteca virtual da saúde. Rio de Janeiro: Revista brasileira, 2013.

WONG & CARVALHO, 2006. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. Rev. bras. estud. popul. vol.23 no.1 São Paulo, 2006.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo das nossas vidas, e não somente nestes anos como universitários, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A Instituição pelo ambiente criativo e amigável que proporciona.

Ao Centro Universitário UNIBRA, pela oportunidade de fazer o curso.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbramos um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

Agradecemos a todos os professores por nos proporcionaram o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a nós, não somente por terem ensinado, mas por terem feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar terão os meus eternos agradecimentos.

Agradecemos a nossos Pais e a todos, nossas famílias, parentes e amigos que com seus incentivos nos fizeram chegar à conclusão do meu curso e começo de uma nova carreira.