

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

BRUNO HENRIQUE AZEVEDO DE LIMA
YURY SOARES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA AULA DE DANÇA NA
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

RECIFE/2022

BRUNO HENRIQUE AZEVEDO DE LIMA
YURY SOARES DA SILVA

A IMPORTÂNCIA DA AULA DE DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

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

Professor Orientador:

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

L732i Lima, Bruno Henrique Azevedo de
A importância da aula de dança na qualidade de vida dos idosos. /
Bruno Henrique Azevedo de Lima, Yury Soares da Silva. Recife: O Autor,
2022.

21 p.

Orientador(a): Prof. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Idoso. 2. Prevenção. 3. Qualidade de vida. I. Silva, Yury Soares da. II.
Centro Universitário Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho aos nossos pais.

*“Quem não ouve a melodia acha maluco
quem dança.”*

(Oswaldo Montenegro)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.	10
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	11
4. RESULTADOS	12
4.1. Velhice e Alterações biológicas.	12
4.2. Dança e Melhora Corporal e Psíquica.	14
<u>4.3. Apresentar os benefícios da dança sobre as valências físicas no idoso.</u>	<u>16</u>
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

A IMPORTÂNCIA DA AULA DE DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Bruno Henrique Azevedo de Lima

Yury Soares da Silva

RESUMO :

O trabalho em questão teve como objetivo principal discutir os benefícios das aulas de dança para idosos. A dança pode ser aplicada na promoção da qualidade de vida. O presente trabalho foi feito através de ampla revisão bibliográfica, foram revisados artigos e livros no qual abordam as alterações biológicas provocadas pela terceira idade. O estudo identificou os benefícios de aulas de dança como recurso e de melhora na qualidade de vida dos idosos envolvidos em aulas de dança aplicadas como recurso de atividade física e convívio social.

Palavras-chave: Idoso. Prevenção. Benefícios. Dança. Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento os idosos perdem capacidades fisiológicas, motoras e cognitivas como: a composição corporal, peso e altura, marcha, postura, equilíbrio e na musculatura. Alterações nas células reduzindo a função dos órgãos músculos com fibras do tipo II de contração rápida diminuição do tecido mineral ósseo e da massa celular e corporal, aumento do tecido gorduroso, redução do peso dos órgãos, perda muscular mais rápida, alteração no andar com passos menores e menor balanços dos braços. (Pereira SEM, 2017).

A ideia de qualidade de vida está pautado à autoestima e o bem estar pessoal e abrange um arsenal de aspectos com a capacidade funcional, o nível social e econômico, o emocional, a interação social, o exercício intelectual, o autocuidado, o apoio familiar, a próprio situação de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade. o estilo de vida, o lazer, a satisfação com o trabalho e/ou com atividades diárias e atmosfera em que se vive. O julgamento de qualidade de vida varia de autor para autor que depende da faixa etária dos indivíduos. (Santos SR, Santos IBC, Fernandes MGM, Henriques MERM 2002).

As aulas de dança são uma atividade física recreativa descrita como uma das interações de saúde mais significativas na vida de pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004). Com o avanço do envelhecimento da população brasileira, como apontam dados relatados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), de acordo com relatório divulgado em 2015, é inerente que a taxa de envelhecimento esteja em crescente. Dado que na década de 40, no Brasil, cerca de 1,7 milhões de pessoas compunham a parcela idosa, aqui estes com sessenta anos ou mais, quantum associado a cerca de 4,1% dos brasileiros. Há menos de dez anos atrás, em 2010, houve um aumento desta taxa para 11,7% o que em números significa 20,6 milhões (Camarano & Kanso, 2017). A expectativa da OMS é que – até 2025 – o Brasil seja o 6º colocado em número de idosos.

Em face do envelhecimento, propositivamente, há estudos em andamento que visam entender de que forma as pessoas estão ingressando na terceira idade. Belo & Gaio (2007) destacam, a população idosa tem interesse de se manter ativa e imersa em múltiplas plataformas, motivados para seguir progredindo em atividades diversas, participando de novas vivências e desfrutando as experiências da vida,

mesmo seja até quando lutam contra comorbidades, agora com um novo olhar, com visto no incremento da qualidade de vida e sua inserção social, essa positividade conclui uma melhor cultura quando se discute esta velhice.

As aulas de dança surgem como uma atividade física de características variadas que atende ao idoso um cuidado com a mente e corpo, tendo também as relações sociais, aprimorando a construção da autoestima, visto que na maioria das situações essa atividade é realizada em grupo. Considerada como atividade física a dança significativa para atuar de forma favorável na qualidade de vida e, principalmente na saúde do ser humano na fase do envelhecimento (VERAS, 1995).

Permitem aos alunos da dança a melhoria nas disposições mental e física a postura, a força, a flexibilidade e a resistência musculares, reduzindo dores e tensões, propiciando dessa forma o bem-estar social. A atividade de dança para o idoso deve atuar ainda no âmbito mental e emocional, visto que permite ao indivíduo trabalhar a memória, cognição, atenção, 6 sentidos, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso (PRADO, 2000).

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

Pesquisas feitas pelo Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (IAMSPE) comprovam que os idosos que praticam exercícios físicos procuram com menor frequência o atendimento médico, em relação aos grupos sedentários, os mesmos demonstram benefícios pela prática (Portal Brasil, 2013).

Analisando a correlação entre qualidade de vida e o exercício físico, temos a conclusão que quando os idosos são ativos conseguem alcançar a melhoria do bem-estar mental, físico, uma maior disposição, melhoria do convívio social, além da redução no número de doenças e comorbidades (Souza & Metzner, 2013). Uma das 8 atividades que contribui para a socialização, para saúde, para autoestima e para a qualidade de vida é a dança (Cassiano et al., 2009).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O estudo em questão é caracterizado como uma revisão bibliográfica a qual consiste em uma busca sistemática de publicações, de acordo com Miranda e Ferreira (2009), é o desenvolvimento de busca, análise e esclarecimento de um corpo do conhecimento em revisão de resposta a uma pergunta específica. Foram consultadas as bases de suporte eletrônicos: Scielo, Bireme, BVS e revistas eletrônicas, tais como Revista Brasileira de Enfermagem e Editora Realize/ Revistas.

Nas buscas, os respectivos descritores, em língua portuguesa, foram considerados: Envelhecimento, Qualidade de vida, Dança como Tratamento. Serão utilizados termos analisados para rastreamento das publicações. Complementarmente, trabalhos acadêmicos foram consultados como importantes referências bibliográficas.

Posteriormente, foram escolhidos artigos, entre outras fontes bibliográficas, com os posteriores critérios de inclusão: publicados entre os anos de 2008 a 2018, em língua portuguesa, e artigos que analisassem ao menos um dos desfechos associados à influência da aula de dança na qualidade de vida dos idosos.

Os artigos foram escolhidos nas seguintes etapas: na primeira fase foram feitas as leituras dos títulos; posteriormente na segunda fase os resumos de artigos significativos com o objeto pesquisado. Posteriormente, uma cópia completa dos artigos que reuniram os iniciais critérios de inclusão foi obtida.

Para o levantamento de dados foi realizada uma leitura exploratória de todo o material escolhido, uma leitura seletiva das parcelas que realmente interessam e o registro das informações retiradas das fontes em instrumento especial, por fim foi realizada uma estudo analítica com a finalidade de organizar e resumir as informações contidas nas fontes, de tal forma que estas possibilitaram a obtenção de um retorno ao problema de pesquisa.

4. RESULTADOS

4.1. Velhice e Alterações biológicas.

Com o avanço da idade, as mudanças anatômicas são inevitavelmente as mais visíveis e as suas manifestações em primeiro lugar. A textura da pele que resseca, tornando-se mais pálida e quebradiça, perdendo o brilho natural da jovialidade.

Os fios de cabelos que embranquecem e caem com uma maior frequência e facilidade não sendo mais naturalmente substituídos, principalmente nos homens. Sendo assim também é visto o enfraquecimento do tônus muscular e da construção óssea que leva a mudanças na postura do tronco e das pernas, acentuando cada vez mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. As articulações vão se tornando mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo mudanças no equilíbrio e na marcha.

Nas vísceras, produz-se uma alteração ocasionada pelos elementos glandulares do tecido conjuntivo e certa atrofia secundária, como a redução de peso. Quanto ao sistema cardiovascular, é própria das fases adiantadas da velhice a dilatação aórtica e a hipertrofia e dilatação do ventrículo esquerdo do coração, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial. (NETTO, F.L.M. 2004).

Também é importante ressaltar que, devido aos efeitos multifatoriais do envelhecimento, alterações nos reflexos protetores e no controle do equilíbrio em idosos prejudicam a mobilidade física. A função é altamente suscetível à falta de atividade física e motora. Assim, os idosos que buscam a prática regular na área da cultura corporal podem reduzir ou desacelerar o ritmo da espiral descendente do corpo, implicando suscetibilidade a problemas envolvendo mobilidade reduzida.

Assim, pode-se inferir que os aspectos ligados à mobilidade estão diretamente voltados à saúde das estruturas ósseas, que na terceira idade apresenta-se de uma forma mais comprometida do que na fase adulta. (NETTO, F.L.M. 2004).

O controle postural é o arranjo das partes do corpo com base em informações sensoriais de diferentes fontes. Esse controle depende de vários fatores biomecânicos como: altura do centro de gravidade, altura do centro de massa, peso e tamanho da base de sustentação.

A manutenção do controle postural depende, inclusive, de fatores cognitivos e psicológicos. Como resultado do envelhecimento, o controle postural em adultos mais velhos parece ser mais dependente de certas necessidades de atenção do que em adultos mais jovens, e a realização de tarefas secundárias interfere no controle postural em adultos mais velhos. (ALFIERI, FM. 2008)

.A manutenção do controle postural depende até mesmo de fatores cognitivos e psicológicos. Em decorrência do envelhecimento, o controle postural nos idosos parece ser mais dependente de uma certa demanda de atenção do que nos jovens, sendo que a realização de uma tarefa secundária interfere no controle postural dos idosos. (ALFIERI, FM. 2008).

As informações dos sistemas visuais, sômato-sensorial e vestibular, além de fatores biomecânicos e produção adequada de forças musculares, são fatores importantes destacados na literatura para prover o controle postural.

O sistema músculo-esquelético que é responsável pelas ações musculares, quer seja de estabilização ou de correções por meios de contrações vigorosas ou não, desempenha papel fundamental no controle postural, no entanto devido ao envelhecimento há perda de fibras musculares, neurônios motores, unidades motoras, força e massa muscular, o que provoca uma diminuição na habilidade de gerar força.

A perda da função muscular não é somente devida à conversão de fibras musculares para outro tipo de fibra, mas também devido à atrofia de fibras do tipo I e II, sendo que as fibras tipo II sofrem uma atrofia mais significativa.

A capilarização nos músculos durante o envelhecimento se torna menor em comparação com os jovens. A diminuição de fatores de crescimento como o hormônio de crescimento (GH) e o fator insulínico de crescimento (IGF-1), bem como a alteração na reparação muscular, também alteram a capacidade de função dos músculos durante o envelhecimento. (ALFIERI, FM. 2008).

A capacidade cognitiva é um dos determinantes da qualidade de vida em idosos, pois a perda da função cognitiva leva ao comprometimento do funcionamento físico, social e emocional em idosos. Evidências sugerem que o comprometimento cognitivo está fortemente associado à mobilidade prejudicada, bem como à desorientação espacial e à degeneração da função executiva. (Beckert M, et al. 2012).

As intervenções de exercícios físicos envolvendo exercícios aeróbicos, treino de equilíbrio e flexibilidade são eficazes para realização das atividades de vida diária, bem como melhora da qualidade de vida. (Mclaren AN, et al. 2013). Os conhecimentos gerontológicos e de educação Física, bem como as habilidades, evidentemente devem ser postos em práticas de acordo com as características do grupo a ser trabalhado e que envolvem a atuação de cada profissional. Esses têm que saber adequar seus conhecimentos à realidade que encontrarão de forma harmoniosa, o que faz parte dessa profissão.

A atividade física pode melhorar a saúde mental e ajudar a prevenir condições como depressão e até demência. A expertise esportiva, como tecnologia de ponta, não pode ser objeto de preconceitos e hesitações. Que fique claro, sua natureza, conteúdo e estrutura advém diretamente do uso, adaptações, inserções e vivências das próprias construções dos profissionais. Claramente, eles decorrem de mudanças na experiência e na prática, não apenas de explicações científicas. (SORIANO; WINTERSTEIN, 2004).

4.2. Dança e Melhora Corporal e Psíquica.

Visto que estamos em um país dançante e levando em consideração a diversidade de manifestações rítmicas e expressivas existentes de norte a sul, a Dança torna-se tão necessária e é uma rica atividade para desenvolver em seus praticantes uma melhora nas capacidades físicas (DARIDO & RANGEL, 2005).

Nanni (1995) diz que o ser humano utilizou o movimento como linguagem corporal, simbolizando tristezas, alegrias, vida ou morte, para celebrar o amor, a paz, a guerra, ou seja, representou diversos aspectos na vida humana. Dançar é uma atividade que poderá ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser aos quatro ou aos oitenta anos.

Grande parte dos idosos não estão interessados em performances artísticas, mas sim na atividade prazerosa com movimentos simples e ao mesmo tempo desafiadores.

Aulas dinâmicas, com sons variados (como xote, sambas, baião hip-hop, sertanejo, rock anos 60, dentre outros, a fim de beneficiar positivamente todos os participantes), são o ponto-chave para dispersar a acomodação e desistência dos

alunos, juntamente com movimentos que contemplem todos os níveis de talento. (PAIVA, et al, 2009).

A luta contra a doença significa que as pessoas mais velhas têm postura comprometida, aumentando a probabilidade de quedas devido à perda de tônus no tecido muscular com a idade, a sarcopenia aumenta a ineficiência nas funções corporais, dificultando o potencial produtivo. A força para manter a cabeça ereta e para a frente pode aliviar a ocorrência desse desequilíbrio (SILVA et al., 2006).

A perda de massa muscular com a idade, a deformação dos ossos devido ao fenômeno da degeneração muscular, os anos de descuido com a saúde, a falta de atenção à alimentação, o sedentarismo e a inatividade acabam contribuindo para esses efeitos. Esse é o objetivo deste estudo, examinar como a dança pode ajudar os idosos a se manterem em forma.

Manter o corpo em movimento é um fator norteador para sustentar sua manutenção, a atividade física pode ser uma estratégia para driblar os altos impactos sofridos pela degeneração humana, diminuir os efeitos do envelhecimento e ter uma vida longa mais ativa, com menos dores, mais autonomia e melhora no dia a dia tarefas, bem-estar físico, mental e social (SILVEIRA et al., 2010).

De acordo com Corazza (2001) a atividade da dança na terceira idade é indispensável para desenvolver os estímulos dos sentidos, entre eles citados:

- Visual - Ver os movimentos e transformá-los em atitudes;
- Tátil - Sentir os movimentos e seus benefícios para o corpo;
- Auditivo - Ouvir a música e capturar o seu ritmo;
- Afetivo - Emoções e sentimentos sentidos na coreografia;
- Cognitivo - Raciocínio, movimento, coordenação;
- Motor - Esquema corporal.

No aspecto de socialização os autores registram a dança revelando as idosas uma forma de diversão, uma fórmula para a buscar novas amizades, manter as existentes, um meio de inclusão direta na sociedade e de forma singular na sua própria família que é a causa principal para elas (Ribeiro, 2010).

4.3. Apresentar os benefícios da dança sobre as valências físicas no idoso.

A pertinência do profissional de educação física é primordial para o desenvolvimento físico e psíquico, as razões percorrem a criação de dinâmicas lúdicas, afeto emocional, alongamentos e a compreensão para estimular os idosos a aderência da dança e com isso a correção postural e o controle motor para uma vida mais independente e bem aproveitada.

A dança desafia a acuidade espacial e do outro, que está implicado na dança, desenvolvendo o sistema circulatório, melhorando a capacidade mental, contribuindo para a melhoria da postura e do alinhamento corporal, desenvolve o domínio pessoal e principalmente contribuindo para a interações sociais (Souza; Barbieri e Souza, 2013).

A dança é uma atividade recreativa definida como uma das intervenções de saúde com maior significado na vida das pessoas de idade avançada (SALVADOR, 2004). Neste contexto, o movimento surge como uma modalidade física de características diversas que proporciona ao idoso um cuidado diferenciado com o corpo e mente, também tendo como ponto as relações sociais, favorecendo o processo da autoestima, visto que na maioria dos casos essa atividade é feita em grupo. A dança é considerada como atividade física significativa para interferir de forma satisfatória na melhoria de vida e, sobretudo na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (VERAS, 1995).

Sabemos que o idoso não gosta muito de ser dependente, e com isso é imprescindível que o profissional de educação física traga para ele uma forma de expressão onde possa convencê-lo da prática da Dança, mas também de todo o processo que se dá antes e depois de praticá-la para o melhoramento de sua saúde e em especial a sua melhoria do controle postural. Trazendo para o mesmo a consciência da prática da atividade como um lazer e como um modo de controle e/ou prevenção de acidentes causados pela má condição postural. Porém a Dança é algo tão envolvente e tão intrínseco no ser humano que não demora transformar algo que é preventivo, que retarda e até melhora a qualidade de vida num lazer ou prática satisfatória.

Nesse sentido, pode-se dizer que com a prática da dança há uma melhora no equilíbrio postural e os riscos de quedas, problemas de flexibilidade, agilidade e força, tem uma diminuição;

Provando que o exercício físico, no nosso caso aqui representado: A DANÇA ajuda sim na condição postural do idoso

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo nos permitiu adquirir uma visão onde pudemos avaliar a importância da dança como atividade física e instrumento para trabalhar o físico e o psíquico em idosos, trazendo a estes uma qualidade de vida melhor.

Observou-se mais independência, autoestima, controle de doenças, evolução gradativa e uma baixa no risco de quedas, que é de muito perigoso para idosos. Já que com a prática da Dança ocorre o fortalecimento da musculatura e um controle postural melhor.

A prática da dança ainda promove melhorias em relação a luta contra o stress, a oxigenação e o estímulo do cérebro, o reforço da musculatura e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social. A dança tem contribuído de forma significativa em relação a qualidade de vida, contribuindo com a saúde em todos os pontos de vista, tais como a constância cardíaca, incita à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima de calorias.

Com isso trazemos de forma inquestionável a participação do Profissional de Educação Física preparado para trabalhar com esse público, como aquele que vai conduzir o idoso a uma melhor qualidade de vida esquecida pelo tempo e quebrando um tabu da sociedade e algumas famílias que dizem que, lugar de idoso é em casa.

REFERÊNCIAS

ALFIERI, F. M., SILVA, N. O. V. e, KUTZ, N. A., & OLIVEIRA , M. M. H. de A de. (2016 abril-junho) Relações entre equilíbrio, força muscular, mobilidade funcional, medo de cair e estado nutricional de idosos da comunidade. Revista Kairós Gerontologia, 19(2), pp. 147-165. ISSN 2176-901. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

BECKERT M; et al. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. Estudos de Psicologia Campinas 29(2) 155-162 abril-junho 2012

CASSIANO et al. Validação em métodos cromatográficos para análises de pequenas moléculas em matrizes biológicas. Departamento de química. Universidade Federal de São Carlos, CP 676, 13560-970 São Carlos - SP, Brasil.

CORAZZA, M. A. Terceira Idade e Atividade Física. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

DARIDO & RANGEL, O livro didático na Educação Física escolar: a visão dos professores. Motriz, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 48-62, jan./mar.2011

MARBÁ, R. M.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC. Araguaína: ITPAC, 2016

MARBÁ, R. M.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC. Araguaína: ITPAC, 2016

NANNI, D. Dança Educação – Pré-escola à Universidade, 2 edição, Rio de Janeiro, Sprint, 1995.

NADOLNY, A. M.; TRILHO, M.; FERNANDES, J. R. PINHEIRO, C. S. P.; KUSMA, S. Z.; RAYMUNDO, T. M. A Dança Sênior como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. Curitiba: UFPR, 2020.

NETTO, F.L.M. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento. Pensar a Prática 7: 75-84, Mar. – 2004. <https://www.revistas.ufg.br/>

NÁDIA MARIA DA SILVA PINTO, A DANÇA PROMOVEDO A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE, 2008.

OLIVEIRA, Cleber de Sousa Santos de. A dança de salão como atividade física na melhoria da postura do idoso, 2016.

PRADO, T. P. et al. A terceira idade da dança. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 200. Universidade de Santa Maria, 2000.

PAIVA, Ana Clara de Souza et al. Dança e envelhecimento: Uma parceria em movimento. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2010.
<https://repositorio.unesp.br/>,

PEREIRA LC, FIGUEIREDO MLF, BELEZA CMF, ANDRADE EMLR, SILVA MJ, PEREIRA AFM. Predictors for the functional incapacity of the elderly in primary health care. Rev Bras Enferm. 2017.

Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 473-482, 2016.

Benefícios da dança para idosos, <https://www.edfesportes.com/>, 2016.

SALVADOR M. *A importância da atividade física na terceira idade: uma análise de dança enquanto atividade física*. 2004

SILVA MV da, LIMA DA da, Silva TMC da et al. Dança: um recurso terapêutico na terceira idade., **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, 2016.

SORIANO, J. B., WINTERSTEIN, P. J. (2004). The constitution of the professional interventions in physical education: interactions between the “ knowledge and the strategies of action. Revista Brasileira De Educação Física e Esporte, 18(4), 315-332.

SOUZA & METZGER, benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos, G- Centro Universitário UNIFAFIBE - Bebedouro – SP. 2013

TONON, P.P.; DUIM, E.L.; SANTOS, S.S. Efetividade da fisioterapia associada à dançaterapia 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.

TOMINICKI, C et al. Efeitos de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado.

VERAS, R. P. CAMARGO JUNIOR, K. R. Idosos e universitários: parceria para a qualidade de vida. Em: R. P. Veras (Org.). Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.

AGRADECIMENTOS:

Agradecemos a Deus por estar sempre ao nosso lado, apesar de todos os obstáculos, seguimos em frente. Amém!!!