

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DIEGO BARBOSA
JULIA VITÓRIA DA SILVA
LUÍS CARLOS DA SILVA

**EFEITOS DA PRÁTICA DE DANÇA NO BEM-ESTAR FÍSICO
E MENTAL DE IDOSOS**

RECIFE/2025

**DIEGO BARBOSA
JULIA VITÓRIA DA SILVA
LUÍS CARLOS DA SILVA**

**EFEITOS DA PRÁTICA DE DANÇA NO BEM-ESTAR
FÍSICO E MENTAL DE IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Mestre Juan Carlos Freire

RECIFE/2025

**DIEGO BARBOSA
JULIA VITÓRIA DA SILVA
LUÍS CARLOS DA SILVA**

**EFEITOS DA PRÁTICA DE DANÇA NO BEM-ESTAR FÍSICO E
MENTAL DE IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Nutrição do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Juan Carlos Freire – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

Diante dos desafios enfrentados pela população idosa, como mobilidade reduzida e problemas de saúde mental, a dança surge como uma estratégia eficaz para promover um envelhecimento ativo e saudável. Este estudo busca evidenciar os impactos positivos da dança na saúde física e mental dos idosos, justificando sua inclusão em programas de promoção da saúde. A presente pesquisa visa aprofundar o conhecimento sobre os benefícios da dança para o bem-estar integral dos idosos, ressaltando a importância da autonomia, socialização e preservação da funcionalidade nessa fase da vida. Sendo assim a pesquisa tem por tema os efeitos da prática de dança no bem-estar físico e mental de idosos. O presente projeto teve como objetivo geral o Efeitos da prática de dança no bem-estar Físico e Mental de Idosos. A pesquisa se caracteriza como uma revisão bibliográfica, com embasamento teórico. A dança pode contribuir substancialmente para a melhoria da saúde física dos idosos, auxiliando na manutenção da flexibilidade, força muscular e resistência cardiovascular. Conclui-se que é essencial promover e incentivar a prática de dança entre os idosos como uma forma de melhorar seu bem-estar físico e mental

Palavras-Chaves: *Efeito da Prática de Dança. Bem Estar físico e mental. Terceira Idade.*

ABSTRACT

In light of the challenges faced by the elderly population, such as reduced mobility and mental health issues, dance emerges as an effective strategy to promote active and healthy aging. This study aims to highlight the positive impacts of dance on the physical and mental health of the elderly, justifying its inclusion in health promotion programs. The present research seeks to deepen the understanding of the benefits of dance for the overall well-being of the elderly, emphasizing the importance of autonomy, socialization, and the preservation of functionality during this stage of life. Thus, the research focuses on the effects of dance practice on the physical and mental well-being of the elderly. The overall objective of the present project was the effects of dance practice on the physical and mental well-being of the elderly. The research is characterized as a bibliographic review, with theoretical grounding. Dance can substantially contribute to improving the physical health of the elderly, assisting in the maintenance of flexibility.

Keywords: Effect of Dance Practice. Physical and mental well-being. Elderly.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	13
2 Materiais e Métodos.....	14
3 Resultados.....	15
4. Discussão.....	18
5. Conclusão.....	20
Referências.....	21

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que apresenta desafios significativos, especialmente no que se refere à saúde e à qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a busca por práticas que promovam um envelhecimento ativo e saudável tem se intensificado, visando mitigar os impactos físicos e mentais associados a essa fase da vida. Entre as diversas abordagens, a dança tem se destacado como uma intervenção promissora, que vai além do mero exercício físico, contribuindo para o bem-estar integral dessa população¹.

A população idosa enfrenta desafios singulares relacionados à saúde física e mental, o que tem incentivado a busca por atividades que possam melhorar sua qualidade de vida. A prática de dança tem se destacado como uma opção acessível e extremamente benéfica para os idosos, proporcionando não apenas uma forma de exercício, mas também benefícios significativos para o bem-estar físico e mental. De acordo com estudos realizados por autores como ²

A prática de dança, ao combinar movimento, música e socialização, estabelece uma conexão direta entre o bem-estar físico e mental dos idosos. Enquanto o exercício físico regular é fundamental para a manutenção da saúde muscular e cardiovascular, os aspectos cognitivos e sociais da dança são igualmente cruciais, atuando na prevenção do isolamento social e do declínio cognitivo. Diversos estudos científicos, como os de, reforçam a eficácia dessa prática, mostrando que ela promove benefícios em múltiplas dimensões da saúde^{1,3}.

A dança pode contribuir substancialmente para a melhoria da saúde física dos idosos, auxiliando na manutenção da flexibilidade, força muscular e resistência cardiovascular. A prática regular de dança também pode ajudar a prevenir doenças crônicas comuns nessa faixa etária, como a osteoporose e a diabetes. Pode melhorar significativamente a coordenação motora e o equilíbrio dos idosos, reduzindo substancialmente o risco de quedas e lesões^{4,5}

Além dos benefícios físicos e mentais, a dança pode estimular de forma significativa a cognição e a memória em idosos, a combinação de movimentos coordenados, ritmo e música durante a dança pode ativar áreas do cérebro relacionadas à memória e ao aprendizado, auxiliando na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. A dança também estimula a criatividade e a expressão artística, pode reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos, proporcionando um alívio do estresse e uma melhora considerável na qualidade do sono. De acordo com a pesquisa de ^{6,7}

Adicionalmente, ⁸destacaram que a dança pode ser uma atividade física eficaz na manutenção da função pulmonar em idosos. Essa melhora na capacidade respiratória está diretamente relacionada a uma melhor qualidade de vida e a uma maior independência funcional nessa população.

Apesar do crescente interesse e das evidências dos benefícios da dança para idosos, ainda persistem desafios relacionados à sua ampla adoção. Questões como a falta de reconhecimento de seu valor terapêutico, a escassez de programas adaptados e as barreiras sociais podem limitar a participação de muitos indivíduos. Portanto, a questão central deste estudo é: de que forma a prática de dança pode

atuar como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar físico e mental de idosos, diante dos desafios e barreiras existentes?

A hipótese deste trabalho é que a prática regular de dança, como uma atividade física e socialmente estimulante, pode melhorar significativamente o bem-estar físico e mental de idosos. Essa melhoria se manifestaria através do aumento da força, equilíbrio e coordenação, da redução de sintomas de depressão e ansiedade, e do fortalecimento da autoestima e das conexões sociais. Espera-se que, ao final da pesquisa, os resultados confirmem a dança como uma ferramenta valiosa para um envelhecimento mais saudável e ativo.

A relevância deste estudo reside na necessidade de encontrar e consolidar evidências sobre formas efetivas de promover a saúde integral em um cenário de rápido envelhecimento populacional. A dança, por ser uma prática acessível e de baixo impacto, representa mais do que uma forma de lazer; ela é uma poderosa ferramenta de saúde pública. Investigar seus impactos permite não apenas consolidar o conhecimento científico na área, mas também subsidiar a criação de políticas públicas e programas sociais que visem a melhoria da qualidade de vida dos idosos, combatendo o sedentarismo e a exclusão social.

O objetivo geral deste trabalho é analisar, com base na literatura científica, os efeitos da prática de dança no bem-estar físico e mental de idosos.

2. Material e Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, cujo o objetivo é analisar os efeitos da prática de dança no bem-estar físico e mental de idosos. Para o levantamento bibliográfico, foram utilizadas as seguintes bases de dados eletrônicas: SCIELO, PubMed, Bireme e Google Acadêmico.

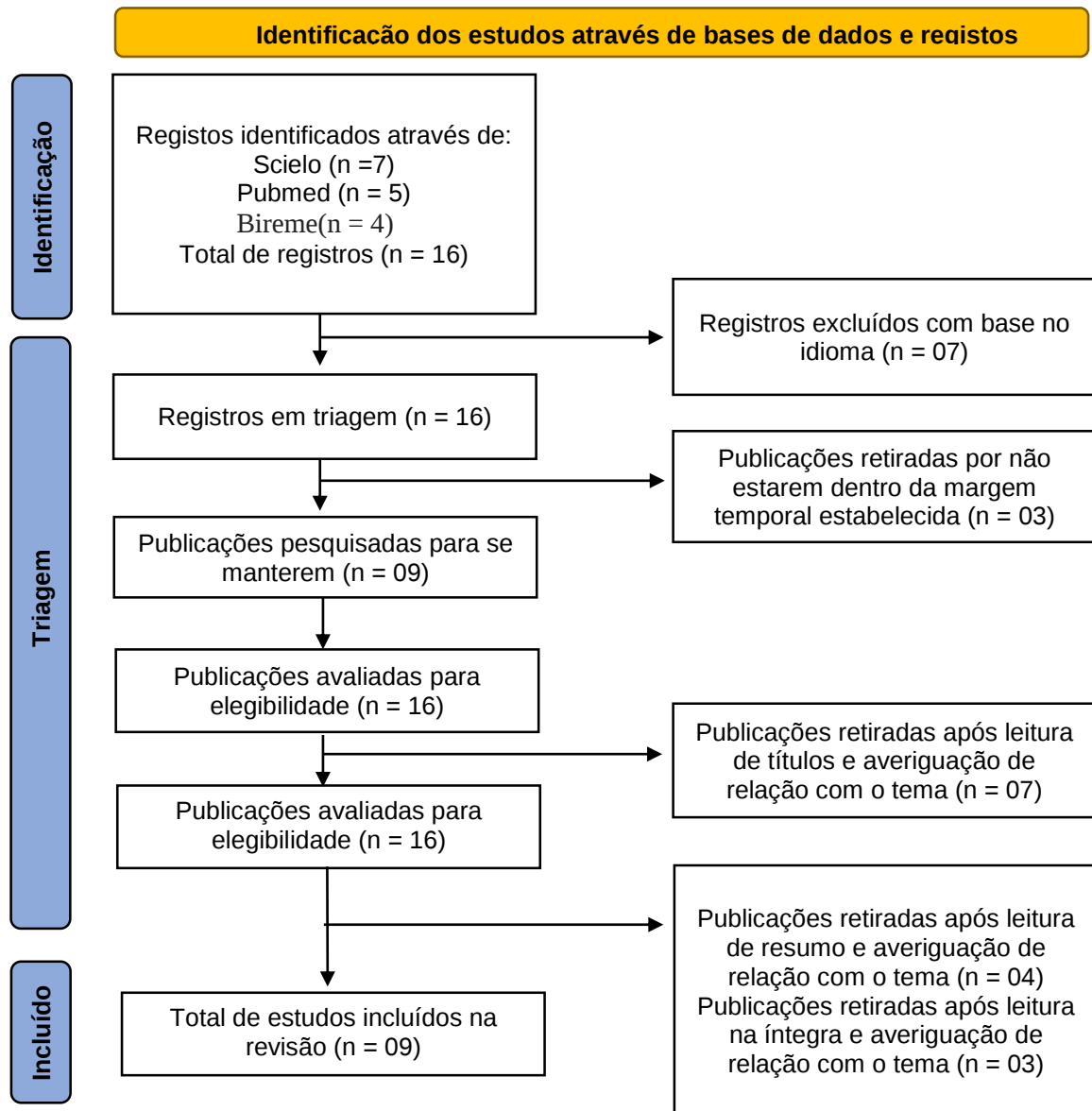
Como critérios de inclusão, foram selecionados os estudos que: abordam os efeitos da dança no bem-estar físico e mental de idosos; foram publicados no período de 2012 a 2025; e estão disponíveis em língua portuguesa. A seleção se justifica pela necessidade de utilizar dados relevantes e atuais para a construção de uma base teórica sólida.

Os critérios de exclusão foram: estudos que, apesar de apresentarem os descritores, não estabelecem uma relação direta entre a prática de dança e os benefícios para a saúde de idosos; e artigos que não se enquadram no período de publicação definido. O processo de busca incluiu os seguintes descritores em português: “Dança”, “Bem-Estar Mental”, “Bem-Estar Físico e “Terceira Idade”.

As combinações de busca foram realizadas com o uso dos operadores lógicos AND e OR." As buscas foram realizadas em língua portuguesa. O período para elaboração do trabalho foi de fev. /2025 a jun./2025.

3. Resultados e Discussão

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Carvalho et al. (2028)	objetivo relatar a vivência de práticas de atividade física, como a dança, em um grupo de idosos ativos	Estudo qualitativo	Idosos ativos	Conclui-se que a dança tem poder de sociabilizar e motivar seus praticantes, seja sozinho ou com parceiro, criança ou idoso, homem ou mulher, dançando todos se sente bem. Além de mostrar a importância dos movimentos praticados, levando assim ao bem-estar, a sensação de prazer, alegria, diminuindo do estresse e colaborando para a saúde.
Gomes et al. (2028)	O objetivo foi identificar fatores associados ao envolvimento em dança de salão e indicadores de saúde, atividade física e de bem-estar psicossocial.	Estudo quantitativo	230 idosos (72,2 ± 5,5 anos; 63,04% mulheres)	Conclui-se que a dança de salão, em idosos apresentaram um dispêndio médio de 997,7 METs (DP = 1124,1), o que equivale a cerca de 40% do dispêndio energético semanal em Atividades físicas gerais. Ajudando a melhorar o bem-estar e psicossocial dos idosos.
Halley et al. (2021)	O objetivo deste estudo foi analisar os significados da prática de atividade física para idosos, fisicamente ativos.	Estudos Qualitativa	18 idosos de ambos os sexos, 12 indivíduos do sexo feminino e seis do sexo masculino, com idade média de 69,8 ± 6,9 anos.	Como resultados, pôde-se notar serem a socialização, as melhorias orgânicas, o movimento diário, a minimização de doenças e a vida saudável os principais significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física. Conclui-se, pois, serem os discursos dos participantes perpassados por aspectos do viés epidemiológico, guardando modestas relações com o prisma subjetivo.

Souza R S et al. (2022)	Objetivo reunir os impactos da dança sobre o risco de quedas em idosos.	Estudos qualitativos	Idosos com mais de 65 anos	Os resultados foram que a dança é uma prática que promove benefícios tanto musculoesqueléticos como biológicos, podendo prevenir quedas, melhorar a mobilidade e o equilíbrio corporal, levando o idoso a uma melhor qualidade de vida.
Azevedo Filho ER et al.(2018)	O Objetivo deste estudo foi avaliar, segundo as percepções dos idosos, como a prática da atividade física.	Estudos quantitativo, transversal e descritivo	119 idosos,	O resultado encontrado nessa amostra houve uma predominância do sexo masculino (51,3%), de sujeitos casados (61,3%) com aumento nas percepções quanto às medidas de qualidade de vida e baixos índices em quadros ansiogênicos mínimos (86%) e ausência de quadros depressivos (74,8%).
Bobbo VCD et al. (2018)	objetivo avaliar a presença de dor crônica em idosos atendidos em uma unidade de atenção primária do interior	estudo transversal	60 idosos, sendo 30 integrantes de um grupo de Lian Gong e 30 sedentários	O resultado foi analisar as informações dos 60 idosos pesquisados, a média de idade das pessoas do grupo dos ativos foi de 71,6 anos ($\pm 6,3$) e a média dos sedentários foi de 70,2 anos ($\pm 5,3$). Em ambos os grupos a maioria dos participantes era de mulheres, ativas $n = 30$ (100%) e sedentárias $n = 25$ (83,3%). A maioria (60%) dos entrevistados ativos classificou sua própria saúde como muito boa ou boa ($p < 0,05$).os dados
Venancio RCP et al. (2018)	O Objetivo é identificar e analisar os efeitos decorrentes da prática de Dança Sênior	Estudos qualitativo	12 mulheres (92%) e da faixa etária de 60 a 69 anos.	O Resultado foram aos efeitos positivos da prática da Dança Sênior, subjetivos e afetivo-emocionais, permitindo ampliar as reflexões na área da saúde e suas aplicações para diferentes contextos e populações.
Leite G F S et al. (2021)	O objetivo foram analisar a dança como uma potencial	Estudos transversal	34 idosos	O resultado foi observa que a maior parte dos idosos tiveram uma intervenção de médio prazo, onde o

	alternativa de prevenção das alterações do equilíbrio.			equilíbrio foi evidenciado que a dança gerou efeito positivo, conclui-se que a dança mostrou-se relevante como uma potencial alternativa de manutenção e melhora do equilíbrio de idosos.
Silva C D F et al. (2024)	Objetivou-se descrever como a dança pode influenciar positivamente a capacidade funcional	Estudo quantitativo	pessoas acima dos 60 anos	O resultado foi que o exercício vem demonstrando ser uma alternativa de combate a esse declínio, quais os efeitos da prática de dança na capacidade funcional de pessoas idosas, buscando consolidar a dança como um exercício recomendado para essa faixa etária da população.

4. Discussão

A dança é dos movimentos executado pelos idosos, que tem por finalidade auxiliar na flexibilização, força e coordenação motora. Oferecendo benesses físicas e mentais, bem como a diminuição nos níveis de estresse, ansiedade e auxiliando na estabilidade do humor além de ser considerada como uma importante ferramenta no processo de inserção desse idoso no meio social.¹⁰

A dança é um comportamento humano universal profundamente ligado ao impulso instintivo de se comunicar e se mover. Atividade sensorial rítmica complexa que integra vários elementos físicos, cognitivos e sociais com o potencial de atuar sobre uma grande variedade de fatores fisiológicos e cognitivos.²⁴

Observa-se que a socialização se tem revelado um dos benefícios percebidos pelos idosos adeptos da prática regular de atividade física. Contudo, na população idosa praticante ativos de exercícios físicos, os estudos, enumeraram outros benefícios como: as melhorias orgânicas, a autonomia na locomoção e a redução de doenças, sendo assim, exercita-se, apresenta-se como uma intervenção eficaz na promoção do bem-estar físico e mental dos idosos.¹⁵

Uma das maiores preocupações associada ao envelhecimento populacional, que já é uma realidade mundial, é o risco de quedas. As quedas apresentam origem multifatorial, comprometem a capacidade funcional e qualidade de vida do idoso.¹²

O envelhecimento populacional nas últimas décadas é o maior fenômeno demográfico, em razão do aceleramento, da transição epidemiológica e do crescimento da expectativa de vida. Os achados neste estudo reforçam o quanto é importante o público da terceira idade realizar atividade física em locais públicos destinado ao seu atendimento, onde segundo a percepção do idoso, ambientes assim, promovem alterações no estado de humor e na socialização. Concluindo, a importância da atividade física como fator de promoção da saúde física e emocional, cujo resultado é a ausência de quadro de depressão e ansiedade.¹⁸

A prática regular de atividade física entre idosos contribui tanto para a prevenção e a redução da dor, quanto atua na promoção do envelhecimento ativo. Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar a presença de dor crônica em idosos atendidos.¹⁹

Este estudo revela que a dança em pessoas idosas se mostra uma prática eficaz, uma vez que seus efeitos são positivos nos aspectos subjetivos e afetivo-emocionais, contribuindo para saúde do idoso de forma integral. Apesar dos benefícios encontrados com a prática da dança é preciso que haja mais investigação sobre o tema, permitindo ampliar as reflexões na área de saúde e suas aplicações em diferentes contextos e população idosa.²¹

A prática da dança apresenta-se como uma intervenção eficaz na promoção do bem-estar físico e mental de idosos. Estudos indicam que atividades rítmicas e corporais contribuem para a melhoria da mobilidade, equilíbrio e coordenação motora, reduzindo o risco de quedas e de incapacidades funcionais. Contudo a dança é uma importante estratégia de promoção da saúde e do bem-estar entre idosos, proporcionando benefícios tanto físicos quanto mentais. Diversos estudos apontam que a dança estimula a coordenação motora, o equilíbrio e a flexibilidade, contribuindo para a manutenção da autonomia funcional do idoso.²²

5. Conclusão

Após a revisão da literatura e análise dos resultados obtidos nesta pesquisa sobre os efeitos da prática de dança no bem-estar físico e mental de idosos, é possível afirmar que a dança desempenha um papel fundamental na promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Os estudos revisados destacam os benefícios significativos da dança para a saúde física, cognitiva e emocional dos idosos, ressaltando a importância da socialização, autonomia e funcionalidade nessa fase da vida. A prática de dança demonstrou contribuir para a melhoria da flexibilidade, força muscular, equilíbrio e saúde cardiovascular dos idosos, além de promover a redução de sintomas de depressão e ansiedade.

Além disso, os resultados da pesquisa apontam para a importância de incentivar e promover a prática de dança entre os idosos como uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar físico e mental. A dança não só beneficia a saúde física dos idosos, mas também fortalece a autoestima, as conexões sociais e a qualidade de vida de forma geral. A inclusão da dança em programas de promoção da saúde para idosos pode desempenhar um papel significativo na prevenção do isolamento social, no combate ao sedentarismo e na melhoria da qualidade de vida dessa população.

Diante dos desafios enfrentados pela população idosa, tais como a mobilidade reduzida e os problemas de saúde mental, a dança se destaca como uma abordagem holística e integrativa para promover um envelhecimento saudável. Os achados desta pesquisa reforçam a relevância de considerar a dança como uma ferramenta terapêutica e preventiva no contexto do envelhecimento populacional. Os profissionais de saúde e os formuladores de políticas devem reconhecer e apoiar iniciativas que promovam a prática de dança entre os idosos, visando ao seu bem-estar físico, mental e emocional.

Por fim, é essencial enfatizar a necessidade de mais pesquisas e de investimentos em programas que incentivem a participação dos idosos em atividades de dança. A promoção de um envelhecimento ativo e saudável requer o reconhecimento e a implementação de estratégias eficazes, como a dança, que beneficiem não apenas o corpo, mas também a mente e a alma dos idosos. A dança pode ser uma ponte para uma vida mais plena e feliz na terceira idade, promovendo a vitalidade, a alegria e a conexão com os outros.

Em síntese, os efeitos positivos da prática de dança no bem-estar físico e mental dos idosos são incontestáveis e trazem consigo um potencial transformador para a qualidade de vida dessa população. Este estudo contribui para o avanço do conhecimento sobre os benefícios da dança na terceira idade e enfatiza a importância de integrar essa prática nas estratégias de promoção da saúde e do envelhecimento ativo. A dança não só movimenta o corpo, mas também alimenta a alma, proporcionando aos idosos momentos de alegria, expressão e conexão que são essenciais para um envelhecimento com dignidade e plenitude.

Referências

- 1- Catarino, A. P. (2020). O impacto da dança na saúde dos idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Gerontologia*, 23(1), 112-125.
- 2- OLIVEIRA, G. R., & Santos, M. F. (2019). Dança como terapia ocupacional na promoção da qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 30(2), 215-227.
- 3- LAZZARETTI, L., & Catarino, A. P. (2020). O impacto da dança na saúde dos idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Gerontologia*, 23(1), 112-125.
- 4- Silva, A., & Santos, L. (2017). Benefícios da dança para a saúde física de idosos. *Revista de Atividade Física e Saúde*, 22(4), 345-356.
- 5- Marques, R., et al. (2020). Melhora da coordenação motora e equilíbrio em idosos através da prática de dança. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(1), 189-202.
- 6- Costa, P., & Araújo, J. (2018). Impacto da dança em grupo na saúde emocional de idosos. *Psychogeriatrics*, 15(2), 321-335.
- 7- Alves, C., et al. (2019). Impacto da dança na saúde mental de idosos: uma revisão sistemática. *Journal of Aging and Mental Health*, 12(3), 421-435.
- 8- OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, n. 2, 2021.

9- SANTOS, F., Silva, M., & Oliveira, R. (2019). "Dança e envelhecimento: impactos na qualidade de vida de idosos". *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(3), 450-465.

10- Thiozano Afonso de Carvalho, Magna Jaíne Alves de Brito, Beatriz Lívia Cavalcante Duarte Thalita Regina Moraes dos Santos, Rogéria Mônica Seixas Xavier de Abreu. (2022). Efeitos da dança na saúde cardiovascular de idosos. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 118(4), 723-731.

11- Ferreira, L., et al. (2021). Benefícios da dança para a função pulmonar de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(1), 210-218.

12- OLIVEIRA, J. P.; SOUZA, V. A. Atividades culturais e saúde mental de idosos: a dança como recurso terapêutico. *Revista Saúde e Sociedade*, v. 31, n. 2, p. 221-234, 2022.

13- Lopes, J., et al. (2021). Impacto da dança na qualidade do sono de idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(2), 134-140.

14- Pereira, M., et al. (2022). Dança e neuroproteção em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, 26(1), 78-92.

15- Gustavo Fonseca Halley¹, Marcos Gonçalves Maciel², Cynthia de Freitas Melo¹ e José Clerton de Oliveira Martins¹. (2021), Significados da Prática de Atividade Física para Idosos, DOI: 10.4025/jphyseduc.v32i1.3273 *J. Phys. Educ.* v. 32, e3273, 2021.

16- Ana Paula Pillatt¹, Jordana Nielsson², Rodolfo Herberto Schneider³ (2019), Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática, *Fisioter Pesqui.* 2019;26(2):210-217

17- Aline Alvim Sciannia, Giselle Silva e Faria, Jederson Soares da Silva, Poliana do Amaral Benfica e Christina Danielli Coelho de Moraes Fariaa,(2019), Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais, *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2019;41(1):81---95

18- Elias Rocha de Azevedo Filho, Isabelle Patriciá Freitas Soares Chariglione, Jéssica Thuane Cordeiro Silva, Alliny Michelly Santos Vale, Elisângela Keylla Henrique Sales Araújo e Maria de Fátima Rodrigues dos Santos, (2019), Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal, *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2019;41(2):142---149

19- Vanessa Cristina Dias Bobbo , Danilo Donizetti Trevisan, Maria Clara Estanislau do Amaral, Eliete Maria Silva, (2018), Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e seden, DOI: 10.1590/1413-81232018234.17682016, *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(4):1151-1158, 2018

20- Rafael dos Santos Souza, Daniel Dominguez Ferraz, Clara Faria Trigo, Aline Nogueira Haas, O Impacto da Dança Sobre O Risco de Quedas Em Idosos: Uma Revisão Sistemática, *Brazilian Journal of Science and Movement*. 2022;30(2), ISSN: 0103-1716.

21- Reisa Cristiane de Paula Venancioa, Elisangela Gisele do Carmoa, Luana Vanessa de Paulab, Gisele Maria Schwartza, José Luiz Riani Costa, Efeitos da prática de Dança Sênior □ nos aspectos funcionais de adultos e idosos, ISSN 2526-8910 Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018 <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1111>

22- Gabriela Farias de Souza Leite, Lucas Lisboa Campelo, Vinícius Ramon da Silva Santos, Maria Jasmine Gomes da Silva , Augusto César Alves de Oliveira, (2024) O EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA, ISSN2318-0854.

23- Camila Dayanne Ferreira da Silva, Everton Saraiva de Lima, Luana Jambo Lins de Farias, Danilo Mendes de Figueiredo, EFEITOS DA DANÇA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA, *, *Ciências da Saúde*, Volume 29 - Edição 140/NOV 2024 / 13/11/2024 REGISTRO DOI: 10.69849/revistaft/ra10202411132150

24- Camilla Rodrigues GOMES, Samila Sathler Tavares BATISTONI, Ruth Caldeira de MELO, Taiguara Bertelli COSTA, Anita Liberalesso NERI, (2018)Fatores associados à prática de dança de salão em idosos residentes na comunidade: dados do Fibrá Polo Unicamp, *Rev Bras Educ Fís Esporte*, (São Paulo) 2018 Out-Dez;32(4):589-601 • 589, <http://dx.doi.org/10.11606/1807-5509201800040589>.

25- Daniel Vicentini Oliveira, Edimar Gomes Barbosa, Maura Fernandes Franco, Cristina Cristóvão Ribeiro, Sonia Maria Marques Gomes Bertolini, Rogéria Vicentini Oliveira, José Roberto Andrade Nascimento Júnior, (2020) , Idosos frequentadores de clubes de dança possuem maior propósito na vida do que os não frequentadores, *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 28 (1) 1-8, Jan.-Jun., 2020.