


POLÍTICA SOCIAL E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DA PESSOA IDOSA POR MEIO DA DANÇA DE SALÃO EM UMA ENTIDADE DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

 <https://doi.org/10.56238/arev6n4-314>

Data de submissão: 19/11/2024

Data de publicação: 19/12/2024

Jaise Nayelle Maues Monteiro

Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física

Universidade do Estado do Pará

E-mail: jaysenayelle.jn@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2392-6769>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0868451115212837>

Joel Silva da Silva

Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física

Universidade do Estado do Pará

E-mail: joelsilvadasilva@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5744-8054>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7284343484910076>

Nayara Matoso da Silva

Especialista em Pedagogia da Cultura Corporal

Universidade do Estado do Pará

E-mail: nayara.matoso@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4680-2057>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9171395716461604>

Anibal Correia Brito Neto

Doutor em Educação

Universidade do Estado do Pará

E-mail: anibal.neto@uepa.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6618-6299>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3700657249309537>

RESUMO

Este artigo analisa os efeitos da dança de salão na promoção do bem-estar de idosos atendidos por uma entidade de assistência social em Belém do Pará. A pesquisa, de caráter descritivo e qualitativo, foi realizada por meio de entrevistas com 15 idosos que participam regularmente de um projeto social de dança de salão. Os dados obtidos indicam que a prática traz benefícios em três dimensões inter-relacionadas: social, emocional e psicomotora. Socialmente, a dança facilita a interação entre os idosos, combatendo o isolamento e promovendo o senso de pertencimento ao grupo. Emocionalmente, a atividade é vista como fonte de prazer e euforia, melhorando a autoestima e proporcionando uma experiência terapêutica. Do ponto de vista psicomotor, observou-se uma melhora na coordenação, memória e independência funcional, além de um fortalecimento muscular. O estudo conclui que a dança de salão não apenas contribui para a saúde física, mas também para a saúde emocional e social dos idosos, oferecendo uma forma eficaz de combater a solidão e promover a integração social. Os resultados sugerem que a dança pode ser incorporada às políticas sociais voltadas à pessoa idosa, evidenciando sua importância na promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Política Social, Bem-Estar, Qualidade de Vida, Pessoa Idosa, Dança de Salão.

1 INTRODUÇÃO

Questões relacionadas à população idosa têm adquirido cada vez mais relevância nos últimos anos, especialmente devido ao rápido processo de envelhecimento populacional. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2050, o número de indivíduos com 60 anos ou mais no mundo alcançará a expressiva marca de 2,1 bilhões, enquanto o total de pessoas com 80 anos ou mais deverá atingir 426 milhões (OMS, 2024).

No Brasil, dados atualizados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), obtidos por meio do Censo de 2022, registraram 32,1 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (IBGE, 2023). Esse cenário reforça a necessidade de tratar o envelhecimento populacional como uma questão abrangente de saúde pública e assistência social, especialmente diante das limitações corporais associadas ao envelhecimento, que impactam a coordenação motora, a qualidade dos movimentos e a vitalidade geral.

Conforme Costa (2011), o envelhecimento é um processo regressivo que envolve as dimensões biológica, psicológica e social, caracterizado pela diminuição da capacidade vital ao longo da vida. Esse declínio é influenciado por fatores como estilo de vida, genética, danos acumulados e alterações psicológicas associadas às emoções e aos afetos.

Nesse contexto, a dança de salão surge como uma aliada valiosa. Essa prática, além de ser uma atividade física, permite ao idoso explorar seus limites, respeitar seus sentimentos, desenvolver autoconhecimento e aprimorar habilidades motoras por meio dos movimentos que seu corpo pode (re)produzir. Tais benefícios impactam positivamente a autoestima, promovendo melhorias na qualidade de vida e na saúde geral (Souza *et al.*, 2010).

A promoção do bem-estar da pessoa idosa, além de ser uma garantia constitucional brasileira prevista no Art. 230 da Constituição Federal (Brasil, 1988), tem ganhado destaque nas agendas políticas e nos estudos científicos, evidenciando a necessidade de novos olhares sobre essa etapa da vida. É essencial explorar formas de assegurar melhorias nesse período, ampliando perspectivas e possibilidades. Nesse contexto, o presente estudo busca refletir sobre a relação entre qualidade de vida, dança de salão e envelhecimento, com foco na viabilidade dessa prática segundo a experiência de seus praticantes. O objetivo é fomentar novas reflexões que possam influenciar políticas sociais, assim como diretrizes e práticas no campo da Educação Física.

Na realidade de Belém do Pará, diversos projetos sociais, geralmente conduzidos por Organizações Não Governamentais (ONGs), desenvolvem ações voltadas ao público idoso. Este estudo destaca uma entidade de assistência social localizada em um bairro periférico da cidade, que oferece a dança de salão como uma de suas atividades. Diante desse contexto, a pesquisa buscou

responder à seguinte questão: quais são os efeitos da dança de salão na promoção do bem-estar de idosos atendidos por essa entidade de assistência social em Belém do Pará?

Assim, o objetivo do estudo foi analisar e sistematizar as dimensões relacionadas à promoção da qualidade de vida e da saúde presentes nos discursos de idosos que praticam dança de salão regularmente em uma entidade de assistência social na cidade de Belém do Pará, considerando suas vivências e os impactos dessa atividade em suas vidas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de campo que, segundo Gil (2008, p. 57), aborda “um único grupo ou comunidade em termos de sua estrutura social, ou seja, ressaltando a interação de seus componentes”. Além disso, caracteriza-se como uma pesquisa do tipo transversal, com propósito descritivo, que, de acordo com Gil (2008), envolve a avaliação das informações adquiridas, descrevendo o fenômeno e estabelecendo relações entre as variáveis.

O estudo foi realizado em um projeto social de uma entidade de assistência social localizada na cidade de Belém do Pará, configurada como uma Organização Não Governamental (ONG) de natureza administrativa e sem fins lucrativos. Embora a entidade atenda a diversos públicos, o foco desta pesquisa centrou-se em um projeto social direcionado ao público idoso.

Dentre as atividades desenvolvidas, a pesquisa incidiu sobre a especificidade da dança de salão, realizada com uma turma composta por 15 idosos no período matutino, em encontros semanais, geralmente realizados em uma sala climatizada de tamanho adequado ou no auditório da instituição.

Os critérios de inclusão estabelecidos para os participantes foram: estar participando ativamente do projeto de dança de salão desde sua origem; apresentar frequência de pelo menos 75%; e consentir em participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por outro lado, os critérios de exclusão consideraram: sujeitos que apresentassem diagnóstico relacionado a desequilíbrios emocionais e/ou qualquer mal-estar físico. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 3.540.982 e CAAE nº 19613019.5.0000.5167

Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada, que, de acordo com Gil (2008, p. 109), é definida como “a técnica em que o investigador se apresenta frente ao investigado e lhe formula perguntas, com o objetivo de obtenção dos dados que interessam à investigação”. O instrumento utilizado incluiu perguntas relacionadas à promoção da qualidade de vida em sua relação com a especificidade da dança de salão.

Para análise dos dados, empregou-se a análise de conteúdo, considerada por Bardin (2011) como um método que utiliza técnicas de análise de comunicações para descrever o conteúdo das mensagens.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Enquanto conceito amplamente discutido, a qualidade de vida ora é entendida como sinônimo de saúde, ora como uma noção mais ampla, que varia conforme a área de interesse das investigações. Neste trabalho, seguimos os preceitos teóricos de Silva (1999), que divide o conceito em seis dimensões: física, emocional, profissional, social, intelectual e espiritual. No presente estudo, a dança é associada à promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas idosas, considerando todas essas dimensões como elementos inter-relacionados.

Apesar das perdas inerentes à idade avançada, os idosos mantêm necessidades psicológicas, sociais, afetivas e físicas semelhantes às das demais fases da vida. Por isso, torna-se imprescindível maior reconhecimento e valorização dessa população. Segundo Neri (2004 *apud* Costa, 2011), os estudos sobre o bem-estar dos idosos são relativamente recentes, impulsionados pelo envelhecimento populacional em países desenvolvidos e pela conscientização dos custos elevados que as patologias desse grupo etário acarretam tanto para o indivíduo quanto para a sociedade.

Ao longo da vida, enfrentamos diversas transições até a velhice, etapa marcada por desafios de saúde, tanto físicos quanto psíquicos, que podem ser prevenidos ou amenizados com a prática de atividades físicas (Gaspar *et al.*, 2017). Embora o envelhecimento seja um processo natural e inevitável, a forma como cada indivíduo envelhece é única, levando à reflexão sobre os parâmetros indicados por Costa (2011, p. 29) para um envelhecimento ativo: “reduzir a probabilidade de doenças ou limitações decorrentes de patologias; manter as capacidades cognitivas e físicas; e engajar-se ativamente com a vida”.

Dessa forma, evidencia-se a necessidade de maior atenção à preservação da saúde e do bem-estar global dessa população, visando a garantia de um envelhecimento digno. É fundamental superar a visão de que o idoso está desconectado da sociedade, pois essa percepção marginaliza e invalida sua contribuição, como ainda ocorre no mercado de trabalho.

Nesse contexto, a dança, compreendida por Nanni (1995) como uma forma harmoniosa e universal de expressão, na qual corpo, espírito e emoção se conectam, destaca-se como uma aliada para a promoção do bem-estar durante o envelhecimento. Essa manifestação corporal, cuja evolução histórica revela múltiplos estilos e aplicações, inclui também objetivos socioculturais voltados à promoção da qualidade de vida.

Segundo Schlichta e Tavares (2005, p. 93), há evidências dessa prática corporal desde os primórdios da humanidade. As autoras afirmam que “todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver!”.

Por seu turno, de acordo com Carvalho *et al.* (2015), a dança é uma atividade que proporciona diversão, contato afetivo, interação social e benefícios físicos e psicológicos, refletindo positivamente na qualidade de vida. Esses autores destacam que pessoas que praticam dança tendem a se engajar mais frequentemente em atividades físicas em comparação com participantes de programas tradicionais.

Hermann e Lana (2016, p. 22) destacam que “em qualquer faixa etária, até nas mais avançadas, a manutenção de uma rotina diária de atividades físicas resulta em benefícios biológicos e psicossociais”. Nesse sentido, a dança é entendida como uma atividade física que contribui para a saúde, expressão pessoal e interação social dos idosos. Por meio da música, a dança desperta emoções, sentimentos e prazeres, promovendo bem-estar físico, mental e social (Carvalho *et al.*, 2015).

Santos (2002, *apud* Bistrattin, 2005, p. 27) afirma que “nossos velhos possuem um potencial enorme para ser desenvolvido, possivelmente pela falta de experiências passadas que não lhes foram ofertadas ou por certa timidez a ser vencida”. Essa observação nos leva a refletir sobre as possibilidades de atuação dos professores de Educação Física junto aos idosos, utilizando a dança como estratégia para promover qualidade de vida.

A dança de salão, em particular, apresenta-se como uma opção que estimula a socialização, a coordenação motora e a consciência corporal, proporcionando benefícios evidentes e sutis aos praticantes. Embora o envelhecimento ainda seja estigmatizado e frequentemente associado à improdutividade, reforçando representações negativas, a prática da dança de salão pode contribuir para fortalecer o reconhecimento do papel cultural e social da pessoa idosa.

No âmbito jurídico, a Política Nacional do Idoso, instituída pela Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994 (Brasil, 1994), e atualmente regulamentada pelo Decreto nº 9.921, de 18 de julho de 2019 (Brasil, 2019), ampliou os direitos dessa população, estabelecendo princípios como a garantia da cidadania, o combate à discriminação e o reconhecimento do idoso como agente central das ações dessa política. Esses princípios promovem a participação e a inclusão dos idosos, contribuindo para uma nova concepção do processo de envelhecimento humano.

O Estatuto do Idoso, aprovado por meio da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Brasil, 2003), reforça que a cultura e o lazer são direitos sociais, assegurando, em seu Art. 20, que “o idoso

tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”.

Dessa forma, com o aumento do tempo livre após a aposentadoria, o lazer assume um papel central no processo de envelhecimento, promovendo autonomia, autoestima e bem-estar. A dança de salão, também reconhecida como atividade de lazer, contribui significativamente para o fortalecimento dessas dimensões, permitindo aos idosos vivenciarem um envelhecimento mais pleno e satisfatório.

4 RESULTADOS

Os múltiplos significados atribuídos às vivências da dança de salão pelos idosos, bem como os relatos sobre as diversas repercussões dessa prática no modo de vida dos envolvidos, convergiram para evidenciar os efeitos dessa prática corporal na promoção do bem-estar dos praticantes. Como fatores prioritários mencionados pelos informantes, emergiram três dimensões inter-relacionadas: a social, a emocional e a psicomotora.

No que se refere à dimensão social, a dança de salão revelou-se como uma promotora de benefícios significativos. Os relatos indicaram que essa prática auxilia na superação do isolamento social típico da terceira idade, ao promover a construção de laços e o fortalecimento de amizades. Esse processo contribui para que o sentimento de solidão seja substituído pelo senso de pertencimento ao grupo. Alguns trechos das entrevistas ilustram o papel social da dança:

A dança é um exercício que me faz espalhar. É muito bom a gente está junto das amigas, esquecer um pouco... que é muito trabalho que eu tenho, muita coisa! Aí a gente está aqui, juntas, na dança com as amigas, aí espalhar! (Informante nº 4).

Eu me sinto mais feliz quando estou dançando, porque estou no meio das colegas, aí uma conta piada de um lado e a outra do outro, aí eu caio na gargalhada e todo mundo se diverte com a minha gargalhada (Informante nº 10).

De acordo com Pinto (2008), a imagem de solidão e afastamento social frequentemente associada à velhice está vinculada a preconceitos e estereótipos. O presente estudo demonstrou que a dança de salão cria um ambiente favorável à interação social, incentivando a sociabilidade, seja em pares, grupos ou individualmente.

Quanto à dimensão emocional, os entrevistados destacaram sentimentos de prazer, felicidade e euforia proporcionados pela prática da dança de salão. O ambiente marcado pela musicalidade, gestualidade e espontaneidade contribuiu para a quebra de bloqueios psicológicos e a melhora da autoestima, conferindo à dança características terapêuticas. Um dos informantes descreveu essa experiência:

É uma coisa que a gente se diverte... uma coisa que a gente fica alegre, desaparece tudo, e a gente fica contando para chegar logo aquele dia para ver as novas danças do dia (Informante nº 7).

Segundo Leal e Haas (2006), os efeitos do ato de dançar tendem a fomentar alegria e prazer, aspectos de grande relevância na velhice, sobretudo quando combinado com aspectos relacionados ao desenvolvimento da dimensão psicomotora. Muitos idosos relataram melhorias na coordenação motora, no ritmo e na expressão corporal, aspectos inicialmente percebidos como desafios. Perna (2005) observa que a dança promove autoconhecimento corporal e amplia a expressão individual. Um importante depoimento do informante nº 10 reflete essa dimensão:

[...] quando eu estou dançando, para todas as dores, eu não sinto nada, desde a pontinha da cabeça até na pontinha do pé eu não sinto dor (Informante nº 10).

Além disso, a repetição dos movimentos durante as aulas favoreceu a atenção e a memória, como descrito no estudo de Rosa (2012). Embora a memorização tenha sido inicialmente apontada como uma dificuldade, os relatos evidenciam progressos com a continuidade das aulas:

Eu tinha muita dor de cabeça e esquecia bastante, agora não tenho tanto. E a minha memória está boa, graças a Deus, e eu peço a Deus que cada vez seja melhor porque a pior coisa é a gente sem a nossa memória (Informante nº 7).

Por fim, os idosos relataram ganhos relacionados à independência funcional e ao fortalecimento muscular. Segundo Costa, Miguel e Pimenta (2007), a dança de salão é uma atividade aeróbica que melhora a aptidão física e o desenvolvimento psicomotor. Os relatos corroboram essa visão:

A dança melhorou porque eu tenho 78 anos e ando por aí tudinho, e não me cansa quase (Informante nº 1).

[...] bom, muito bom, até em casa eu faço esses exercícios sozinha, todo este movimento, não sinto mais dor no pescoço, mas agora eu movimento ele para todo lado (Informante nº 7).

Os entrevistados apontaram a busca por uma atividade física motivadora como um dos principais motivos para iniciarem na dança de salão. Garcia *et al.* (2009) destacam que a prática pode melhorar a força muscular, a autoestima e a disposição para as atividades diárias.

Durante a prática das aulas e nas entrevistas realizadas, foi possível perceber a evolução desses indicadores no contexto da dança. As falas dos entrevistados revelaram, de forma clara, que todo o aprendizado adquirido em sala de aula se transformou em ensinamentos aplicados à vida cotidiana.

5 CONCLUSÃO

A análise realizada neste estudo evidenciou que a dança de salão, como prática corporal, oferece benefícios multifacetados à população idosa, promovendo a qualidade de vida e o bem-estar dos praticantes. Através da interação social, os idosos vivenciaram a superação do isolamento e o fortalecimento de vínculos afetivos, contribuindo para uma maior sociabilidade e, conseqüentemente, para o combate à solidão característica dessa fase da vida. Além disso, a dança se mostrou eficaz no estímulo emocional, proporcionando prazer, autoestima elevada e bem-estar psicológico, ao mesmo tempo em que favoreceu o desenvolvimento psicomotor, com ganhos significativos na coordenação motora, na expressão corporal e na memória.

Os relatos dos participantes ressaltam o impacto positivo da dança na autonomia funcional, contribuindo para a melhoria da força muscular e da disposição para as atividades diárias. Tais resultados reforçam a importância da prática de atividades físicas motivadoras para a pessoa idosa, particularmente aquelas que favorecem tanto o aspecto físico quanto o social e emocional.

Diante disso, este estudo sugere que a dança de salão é uma estratégia válida e eficiente para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos, podendo ser incorporada como um componente importante em programas de Educação Física direcionados à população idosa. Contudo, é fundamental que novos estudos aprofundem a investigação sobre os múltiplos benefícios dessa prática, ampliando as discussões sobre o envelhecimento ativo e a qualidade de vida na velhice. A continuidade de pesquisas sobre esse tema é essencial para contribuir com políticas públicas e práticas sociais que favoreçam um envelhecimento mais saudável e pleno.

REFERÊNCIAS

BISTRATTIN, V. C. P. A dança de salão na terceira idade, sua relação social e benefícios psicomotores. 2005. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Psicomotricidade) – Universidade Candido Mendes do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.

BRASIL, [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 10 dez. 2024.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 10 dez. 2024.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 10 dez. 2024.

BRASIL. Decreto nº 9.921, de 18 de julho de 2019. Consolida atos normativos editados pelo Poder Executivo federal que dispõem sobre a temática da pessoa idosa. Brasília, DF: Presidência da República, 2019. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Decreto/D9921.htm#art48. Acesso em: 10 dez. 2024.

CARVALHO, G. M. D. et al. Exercício físico e sua influência na saúde sexual. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 1, p. 1-5, jan./mar. 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6090>. Acesso em: 10 dez. 2024.

COSTA, C. M.; MIGUEL, C. PIMENTA, L. D. A Dança na Terceira Idade. Revista Viva Idade, Belo Horizonte, p. 1-5, maio 2007. Disponível em: <https://vividade.wordpress.com/wp-content/uploads/2007/06/danca1.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

COSTA, M. L. A. Qualidade de vida na terceira idade: a psicomotricidade como estratégia de educação em saúde. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Departamento de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2011. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/48577147.pdf>. Acesso em: 10 dez/ 2024.

PINTO, N. M. S. A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdades Integradas de Itapetininga, Itapetininga, SP, 2008. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/mografia/A_danca_Q_V.pdf. Acesso em: 10 dez. 2024.

GARCIA, J. L. et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. EFDeportes.com, Buenos Aires, Ano 14, n. 139, p. 1-6, dez. 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acesso em: 10 dez. 2024.

GASPAR, G. A. A. et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida, Revista Diálogos Acadêmicos, Fortaleza, v. 6, n. 2, p. 145-153, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://revista.unifametro.edu.br/index.php/RDA/article/view/151/159>. Acesso em: 10 dez. 2024.

HERMANN, G.; LANA, L. D. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Biblioteca Las Casas, Granada, v. 12, n. 1, p. 1-39, 2016. Disponível em: <https://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência IBGE Notícias, Rio de Janeiro, 1 nov. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em 10 dez. 2024.

LEAL, I. J.; HASS, A. N. O significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 3, n. 1, p. 64-71, jan./jun. 2006.

NANNI, D. Dança Educação: pré-escola à universidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

OMS. Ageing and health. 1 out. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Acesso em: 10 dez. 2024.

PERNA, M. A. Samba de Gafieira: a história da dança de salão brasileira. 2. ed. Rio de Janeiro: o autor, 2005.

PINTO, N. M. S. A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdades Integradas de Itapetininga, Itapetininga, SP, 2008. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/mografia/A_danca_Q_V.pdf. Acesso em: 10 dez. 2024.

ROSA, G. J. Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel-MG, 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Coromandel, MG, 2012. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/5422/1/2012_GuilhermeJoseRosa.pdf. Acesso em: 10 dez. 2024.

SCHLICHTA, C. A. B. D.; TAVARES, I. M. Educação, corpo e arte. 2. ed. rev. Curitiba: IESDE, 2013.

SILVA, M. A. D. Exercício e qualidade de vida. In: GHORAYEB, N.; BARROS, T. O. Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica – aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

SOUZA, M. F. et al. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. EFDeportes.com, Buenos Aires, Ano 15, n. 148, p. 1-8, set. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm>. Acesso em: 10 dez. 2024.