

DANÇATERAPIA COMO ABORDAGEM TERAPÊUTICA NA MELHORA DO QUADRO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

Jonathan Onofre Moreira ¹

Carolina Perez Campagnoli²

RESUMO

Durante o envelhecimento ocorre perda progressiva de aptidões funcionais, auto estima baixa, bem-estar físico que contribui com algumas disfunções corporais. Essas disfunções podem levar o idoso a queda e infelizmente esse fato vem se tornando cada vez mais comum levando esse idoso a dependência. A dança vem sendo um recurso terapêutico utilizado com o intuito de reduzir o risco de queda, assim evitar problemas sociais e institucionalizações. Portanto o objetivo principal desse estudo é revisar na literatura os efeitos da dança no equilíbrio e prevenção de quedas no idoso. Sendo os objetivos específicos realizar um levantamento bibliográfico de estudos que relacionem envelhecimento, equilíbrio, prevenção de quedas, e os benefícios da dança e evidenciar os fatores relevantes aos riscos de quedas. Metodologia: Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. A presente pesquisa foi realizada através de buscas em base justificados de sites da internet como Google acadêmico, Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Scielo, Lilacs e PubMed. Para a pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras chaves: envelhecimento populacional brasileiro, queda em idosos, dança, exercícios para redução do risco de queda. No total foram utilizados estudos com datas entre 2010 a 2020. Conclusão: A dança traz benefícios na vida dos idosos tanto para o corpo quanto para a mente ajudando a reduzir o risco em queda e auxiliando na qualidade de vida. Destaca-se a necessidade de novos estudos clínicos sobre o determinado tema.

Palavras-chave: Envelhecimento populacional brasileiro. Quedas em idosos. Dança. Exercícios para redução do risco de queda.

ABSTRACT

During aging there is a progressive loss of functional skills, low self-esteem, physical well-being that contributes to some body dysfunctions. These dysfunctions can lead the elderly to fall and unfortunately this fact is becoming more and more common leading to dependence. Dance has been a therapeutic resource used in order to reduce the risk of falling, thus avoiding social problems and institutionalization. The main objective of this review in the literature is to review the effects of dance on the balance and prevention of falls in the elderly. The specific objectives are to carry out a bibliographic survey of studies that relate aging, balance, fall prevention, and the benefits of dance and highlight the relevant factors to fall risks. Methodology: This is an integrative literature review study. The present research was carried out through

¹ Graduando do curso de fisioterapia da Unisales Centro Universitário Salesiano. E-mail: jonathanmoreiracabral@hotmail.com

² Fisioterapeuta, Mestre em Políticas Públicas, ccampagnoli@unisales.edu.br.

justified searches of Internet sites such as academic Google, Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Scielo, Lilacs and PubMed. The following keywords were used for the research: Brazilian population aging, fall in the elderly, dance, exercises to reduce the risk of fall. In total, studies with dates between 2010 and 2020 were used. Conclusion: Dance brings benefits in the life of the elderly for both body and mind, helping to reduce the risk of falling and helping in the quality of life. The need for new clinical studies on this topic is highlighted.

Keywords: Brazilian population aging. Falls in old people. Dance. Exercises to reduce the risk of falls.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se torna cada vez mais crescente, este fato, manifesta um aumento no que se diz respeito a doenças e distúrbios orgânicos ligados ao envelhecimento, no qual são resultados do conjunto de alterações degenerativas nos aspectos físico, cognitivo e funcional característicos desta população. Explicando em mais detalhes, tal processo se dá pela diminuição das capacidades motoras, força, flexibilidade e velocidade de obtenção máxima dos níveis de oxigênio que somados a todos esses fatores, podem vir a dificultar a execução das atividades diárias causando os riscos de quedas mais propícios (GLITZ; PAZ; BRAZ, 2011).

Em pessoas idosas ocorre a alteração do desempenho neuromuscular que se manifestam através da diminuição dos movimentos, diminuição da força muscular e pela fadiga muscular precoce. Esses fatores irão levar essa população a sofrerem limitações funcionais dificultando a realização das atividades de vida diária, o aumento da dependência funcional e a incapacidade. Esses indivíduos perdem de 40% a 50% dos motoneurônios alfa, das células musculares, da força muscular e da massa muscular. O enfraquecimento da força muscular é bem mais rápido durante a sexta e sétima décadas de vida. O declínio da força pode ser bem mais acelerado com os comprometimentos adicionais na função muscular associados á doenças agudas e crônicas e também pelas hospitalizações por trauma e cirurgias que causam a inatividade dos mesmos (VENANCIO, 2018).

O medo constante de sofrerem mais quedas causa muitas das vezes uma enorme reclusão social com uma retração do convívio social e das atividades de vida diária que dessa forma podem piorar a capacidade aeróbica. Esses fatores podem causar encurtamentos musculares ocasionados pela falta de uso dos mesmos que se relacionam com a dificuldade de subir escadas, andar, se levantar da cama ou de uma cadeira e fazer as atividades básicas de vida diária permitindo que o idoso fique mais vulnerável as dores e encurtamentos musculares que poderão leva-los a outros episódios de quedas. A associação desses fatores contribui ainda mais para a qualidade de vida deficitária (FONSECA; VECCHI; GAMA, 2012).

A aprimoração das condições de recepção das informações sensoriais do sistema vestibular, somatossensorial e visual servem para prevenir esses fatores problemáticos ativando os músculos do sistema efector e estimulam o equilíbrio. A fisioterapia geriátrica tem como o objetivo diminuir as alterações associadas ao envelhecimento e também prevenir quedas futuras recuperando as potencialidades do idoso, ampliando a sua participação nas atividades profissionais ou de lazer e também o conduzir ao desenvolvimento da capacidade de adaptação, em respostas

às limitações físicas ampliando sua segurança na execução de suas atividades de vida diária (LIMA E OUTROS, 2019).

O tratamento fisioterapêutico utiliza exercícios, recrutamento motor e treino de habilidades específicas a fim de melhorar a capacidade funcional, coordenação motora, mobilidade, agilidade, propriocepção, equilíbrio, aumento da flexibilidade e condição neuromuscular no idoso e ainda contribui de forma significativa para a diminuição de problemas sociais e emocionais relacionados à incapacidade (SANTOS, 2013).

Associado ao tratamento fisioterapêutico, a dançaterapia se destaca como uma abordagem terapêutica de forma lúdica com o objetivo de recuperar o equilíbrio funcional, motor, psicológico, social e intelectual do idoso que venha a praticar. Essa vivência com a dança pode vir a trazer oportunidade para o idoso de ter um comportamento menos reprimido, inseguro e temeroso com a disposição de realizar os exercícios propostos recuperando sua autoestima (GLITZ; PAZ; BRAZ, 2011).

Como atividade física, a dança é uma das mais completas de todas, por dar manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais de total amplitude e mudanças no estilo de vida, além do idoso poder descobrir o limite de sua força, a capacidade de suas articulações e o prazer de poder expressar suas emoções e sentimentos por intermédio do corpo (VENANCIO, 2018).

A dançaterapia é realizada de forma lúdica com movimentos leves e curta duração. Podendo ser realizada em pé ou sentada auxiliando assim pacientes cadeirantes. Todas as coreografias são adaptadas respeitando as limitações de cada idoso. E quando executadas de forma correta e com frequência trará vários benefícios, entre eles o ganho de equilíbrio, coordenação motora e força assim prevenindo os riscos de quedas e fraturas nesses idosos. Contudo, o objetivo principal desse estudo é revisar na literatura os efeitos da dança no equilíbrio e prevenção de quedas no idoso. Sendo os objetivos específicos realizar um levantamento bibliográfico de estudos que relacionem envelhecimento, equilíbrio, prevenção de quedas, e os benefícios da dança e evidenciar os fatores relevantes aos riscos de quedas.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ENVELHECIMENTO

A tendência do envelhecimento populacional vem sendo notada devido a sua grande proporção nos últimos anos, não só no Brasil, mas assim como no mundo. E esse crescimento da população idosa ocorre devido ao aumento da expectativa de vida em decorrência da melhoria e avanços nos setores de saúde em relação a taxa de fecundidade que vem decaindo devido a redução da quantidade de filhos por mulher (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

De acordo com uma pesquisa realizada pelo IBGE e publicada no ano de 2009, a expectativa de vida do brasileiro quase não alcançava os 50 anos de idade durante a década de 70, porém, com uma melhora das condições de vida e com o grande avanço da medicina, essa expectativa aumentou para 86 anos em 2008 e em 2050 se é esperado que possamos chegar até 99 anos de idade. Sendo assim, se faz necessário que algo seja feito para que seja promovido um cenário social que contribua para a autonomia e independência desta população para que continuem participativos na sociedade e bem ativos (FONSECA; VECCHI; GAMA, 2012).

O envelhecimento é como um processo gradativo, global e irreversível, ocasionando uma redução funcional progressiva no organismo. Processo esse que é identificado por várias mudanças orgânicas, por exemplo, como a diminuição da flexibilidade, do equilíbrio, das capacidades fisiológicas respiratória e circulatória e aumento das alterações psicológicas (LIMA E OUTROS, 2019).

Existem duas vertentes teóricas fundamentais que estudam o envelhecimento, sendo a primeira, levando em conta os fatos primários e a outra, os fatos secundários. Quando se diz respeito a fatos primários associam-se as particularidades genéticas e a degeneração do sistema nervoso; já no caso da segunda, que é proveniente dos fatos secundários, considera-se a influência dos prejuízos provocados por motivos ambientais, como a poluição, radiação e estilo de vida (VENANCIO, 2018)

2.2 Riscos de quedas

As características e as condições clínicas geradoras de fatores que aumentam o risco de quedas em idosos são configuradas da seguinte forma: idade maior a 80 anos, sexo feminino, depressão, morar sozinho, utilizar auxílio de dispositivos para sua locomoção, baixa escolaridade, dependência na realização de suas atividades diárias, problemas visuais, incontinência urinária, doenças crônicas degenerativas, ingestão de álcool em grandes quantidades, fazer uso de ansiolíticos e antidepressivos (LEITÃO E OUTROS, 2018).

Os fatores de riscos podem ser divididos em intrínsecos (não passíveis de alterações) e extrínsecos (passíveis de alterações). Dos fatores intrínsecos os mais relevantes são: alterações na marcha, postura e equilíbrio, redução da força muscular, ser do sexo feminino, idade avançada e distúrbios como incontinência urinária. Entre os fatores extrínsecos mais comuns se destacam a polimedicação, institucionalização, falta adequada de iluminação, internação hospitalar, tapetes e objetos pelo chão e piso molhado e escorregadio (BRAGA; GALLEGUILLOS, 2018).

Lamentavelmente a queda na terceira idade vem se tornando um evento praticamente inevitável, e além dos problemas de ordem funcionais e psicológicos podendo levar a dependência deste idoso, o mesmo vem se tornando também um problema social econômico e fator gerador de institucionalizações. 1 a cada 3 idosos maiores de 65 anos sofrerá uma queda, e a cada 20 idosos que caem, 1 irá consequentemente ter uma fratura ou necessitar de internação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

2.3. Sistema Músculo Esquelético

Ocorre uma redução na massa muscular, uma rigidez nos tecidos conjuntivos, ligamentares e tendões e redução na quantidade de líquido sinovial. Em um estudo com a utilização da tomografia computadorizada e ressonância magnética feito em 468 pessoas com idades entre 18 a 98 anos, mostrou um declínio de massa muscular aos 50 anos; no caso do sexo masculino a perda foi de 1,9 kg e nas mulheres 1,1kg, tendo o foco principal em membros inferiores. Essa diminuição da massa muscular em conjunto ao fator idade, geralmente é renomeada como sarcopenia (PERRACINI; FLÓ, 2011).

A diminuição da força e massa muscular derivados do envelhecimento são particularidades naturalmente percebidas nos idosos conhecida como sarcopenia, acometendo mais os membros inferiores. Essa fraqueza e atrofia muscular, têm sido

relacionadas ao declínio funcional do idoso acarretando assim à ausência progressiva do equilíbrio estático e dinâmico, tornando maior o risco de fraturas, óbito, quedas e internação (CIVINSK E OUTROS, 2011).

A perda da massa e força muscular tem origem em diversos fatores, como: alimentação pobre em nutrientes, níveis de atividades físicas reduzidas, desordens do sistema nervoso central ou até mesmo desordens hormonais contribuem para que o idoso tenha sarcopenia. O assunto não se aplica a perda de massa muscular na presença de circunstâncias contrárias ao processo de envelhecimento, como processos inflamatórios, estágios avançados de doenças ou perda de peso. Esse processo acontece em pessoas sedentárias como também em pessoas fisicamente ativas, entretanto quando a atividade física é praticada desde cedo, tem o intuito de atrasar a perda e o impacto na funcionalidade e qualidade de vida dos idosos (SOUZA E SANTOS, 2012).

A diminuição do músculo acontece tanto de forma qualitativa, como quantitativa, considerando-se que vai haver redução do tamanho celular e redução do número de células, que ocorre pela degeneração. As fibras musculares do tipo I, tendem a resistir mais à redução, sendo acometidas por volta dos 70 anos. Quando a musculatura passa a ter esse déficit, haverá abundância de colágeno e gordura no local. Já as fibras musculares de contração rápida parecem ser mais afetadas, mostrando caimento de 20 a 50% de área muscular com o passar dos anos (LIMA E OUTROS, 2018).

As modificações associadas à idade como redução da densidade óssea, fadiga, pouca força muscular e níveis de atividades físicas baixas estão relacionadas com a sarcopenia. Após os 30 anos acontecem depósito de colágeno e tecido adiposo. A atrofia é vista por conta das diminuições graduais e seletivas das fibras esqueléticas; para os autores, a quantidade de fibras são 20% maiores nos casos dos adultos do que em idosos. Até os 40 anos a pessoa no geral tem massa tecidual magra de forma constante, após isso, ocorre com mais rapidez essa perda. Possivelmente, essa diminuição de tecido muscular resulta na redução da força. O auge de força máxima ocorre por volta dos 25 a 30 anos, ficando estabilizado até os 50, começando a cair até os 70 anos (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

A força muscular dos idosos fica comprometida por conta da rigidez nos tendões, prejudicando a desaceleração da massa corpórea, afetando na prevenção de quedas. Por conta da perda da elasticidade nos ligamentos e tendões, torções e luxações são causadas a esses idosos. O conteúdo de água dentro dos discos vertebrais é de extrema importância para absorção de choques e que no caso dos idosos, eles perdem uma parcela desse conteúdo líquido ficando com mais fibras entre os discos, consequentemente, levando uma perda mínima na estatura (LIMA E OUTROS, 2018).

Com o envelhecimento, o enfraquecimento ósseo não acontece de forma igualitária, pois na faixa antecedida aos 50 anos acontecerá redução da massa óssea nos ossos trabeculares, com ênfase nos trabéculos que possuem estruturas ósseas menos significativas e depois dos 50 anos, acontecerá ausência dos ossos corticais. Os ossos dos idosos encontram-se mais pré-dispostos a fraturas com o envelhecimento, visto que indicam uma redução de minerais como de matriz óssea. Vale lembrar-se da musculatura respiratória que também sofre modificações na força muscular, o que, de fato, pode intervir na função do pulmão caso essa musculatura seja prejudicada (SOUZA E SANTOS, 2012).

2.4. Balance e Equilíbrio no idoso

Balance ou equilíbrio corporal (como é mais conhecido), é usado para se referir a uma atividade do corpo humano relacionadas as funções vestibulares, proprioceptivas e do movimento que possibilitarão o desempenho de atividades envolvendo a posição do corpo, como: mantê-la, muda-la, transferi-la e movê-la. Desta forma o comprometimento do balance em idosos se torna um fator gerador de risco de quedas, demonstrado pela falta de segurança durante a marcha, falta de estabilidade ao virar-se, sentar-se e levantar-se fazendo com que o mesmo passe a sentir um grande medo de cair propiciando as quedas (PERRACINI; FLÓ, 2011)

Alterações na marcha e no balance do idoso proporcionam grande risco de desequilíbrio e de queda no mesmo podendo gerar possíveis lesões traumáticas e até mesmo fraturas gerando imobilidade, fazendo com que esse indivíduo venha ter diminuição em sua funcionalidade podendo levar a sua dependência (CIVINSK et al, 2011).

O sistema sensorial é responsável por enviar as informações sobre o posicionamento corporal ao sistema nervoso central para que ocorra o equilíbrio do mesmo relacionando força gravitacional, a superfície que o sustenta e o ambiente que se situa.

O Balance Evaluation Systems Test é uma ferramenta utilizada para avaliação de possíveis alterações posturais que possam vir afetar o controle do equilíbrio corporal, sendo isso possível através da identificação de mudanças nos subsistemas envolvidos no controle postural do indivíduo. A mesma é dividida em seis aspectos, sendo eles: marcha, limitações biomecânicas, barreiras de estabilidade/verticalidade, ajuste da postura de forma antecipada, disposição sensorial e responsividade postural reagente (BAMBIRRA; MAGALHAES; PAULA, 2015).

Os 36 itens que compõe esta ferramenta podem ser pontuados numa escala que vai de 0 a 3 pontos, onde 0 é representado pelo comprometimento total na realização da tarefa, e 3 representa a execução da tarefa de comprometimento, e quanto maior for o resultado alcançando menor déficit de equilíbrio é considerado. As atividades são realizadas com os indivíduos descalços ou com calçados de salto e roupas apropriadas para a pratica (ALMEIDA; MARQUES; SANTOS, 2017)

De acordo com Bambirra e seus colaboradores (2015), a Escala BESTest possui uma versão reduzida e simplificada afim de facilitar a aplicação necessitando apenas entre 10 a 15 minutos para ser realizada. A mesma é composta 4 dos 6 sistemas (marcha, ajuste da postura de forma antecipada, reponsividade postural reagente e disposição sensorial) e 14 das 36 tarefas que constituem a escala original. Podendo obter uma pontuação máxima de 28 pontos onde cada item pode ser classificado de 0 a 2 pontos, sendo 0 representando um comprometimento grave de equilíbrio (ALMEIDA; MARQUES; SANTOS, 2017).

A habilidade do sistema nervoso central do idoso é comprometida devido ao envelhecimento alterando a capacidade de processar os sinais visuais, proprioceptivos e vestibulares que são responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal, assim ocorre a diminuição da capacidade de modificar os reflexos adaptativos. Esse processo de degeneração é responsável por ocorrer tontura e desequilíbrio na população idosa. Essas tonturas são extremamente frequentes, podendo ocorrer em diversas faixas etárias, sendo mais comum em adultos e idosos (BUSHATSK E OUTROS, 2019).

Um dos maiores fatores que limitam a vida dos idosos é o desequilíbrio. Em quase 80% dos casos ele é atribuído a um comprometimento do sistema de equilíbrio. Em quase 50% dos casos o desequilíbrio começa entre os 65 e os 75 anos. Assim, as quedas acabam sendo as consequências mais perigosas da dificuldade de equilíbrio e locomoção, podendo ocorrer fraturas levando esses idosos a ficarem acamados por dias ou até mesmo meses. Sendo assim responsáveis por até 70% das mortes acidentais em idosos com mais de 70 anos (MULLER; TAVARES; SCHNEIDER, 2016).

A alteração nos distúrbios do equilíbrio tem um grande impacto na vida dos idosos, levando assim a redução da autonomia social, pois eles acabam reduzindo as suas atividades de vida diária devido ao medo de acontecer quedas e consequentemente fraturas, podendo levar a imobilidade corporal. Na maioria dos idosos a queixa de tontura, desequilíbrio e quedas são frequentes (BAMBIRRA; MAGALHAES; PAULA, 2015).

A EEB tem se tornado uma escolha frequente como um instrumento de avaliação do equilíbrio postural em idosos em pesquisas, muitas vezes obtendo resultados positivos quanto a fidedignidade de seus parâmetros e em outros não. A mesma tem a função de avaliar tanto o equilíbrio estático como dinâmico levando em conta a influência do ambiente na função (SANTOS et al, 2011).

A Escala de Equilíbrio de Berg é composta por 14 testes com o intuito de avaliar a capacidade do indivíduo de se manter de pé, de se posicionar na posição de sedestação, de alcançar algo, de girar em torno de si próprio, de passar da posição de sedestação para ortostase, de visualizar por cima do obro e de sustentar o peso do corpo em cima de apenas um membro inferior. A pontuação alcançada poderá ser entre 0 a 56 pontos, onde cada teste deverá ser pontuado de 0 a 4 pontos. Considerando que um score abaixo de 36 pontos represente um risco de 100% de queda (SOUZA; SANTOS, 2012).

Os testes são realizados para avaliar a capacidade do indivíduo em manter o equilíbrio em uma variedade de posições. Estas posições incluem: estar sentado e levantar-se, ser capaz de sentar-se sem nenhuma ajuda, fechar os olhos enquanto se mantém de pé, colocar os pés juntos enquanto de pé, alcançar à frente o máximo possível, pegar um objeto do chão, ser capaz de girar a cabeça e olhar para trás, girar completamente o corpo, apoiar um pé em um degrau, colocar um pé à frente do corpo, balançar em um pé, ficar de pé sem apoio e mudar de uma posição a outra. Um dos vários benefícios da escala de equilíbrio de Berg é que ela permite que fisioterapeutas saibam exatamente como ajudar um paciente (SOUZA; SANTOS, 2012, p.20).

2.5 A DANÇA COMO REABILITAÇÃO

A dança é caracterizada como movimentos naturais do corpo com ritmo e som e existe na humanidade há milhares de anos. Não se pode dizer ao certo quando um homem dançou pela primeira vez, mas através de registros arqueológicos nas paredes das cavernas que o homem naquela época já dançava em rituais religiosos. Os homens usavam a dança na era primitiva para se comunicar com os deuses, pedir fertilidade para o solo, agradecer pelo nascimento e até mesmo para pedir por cura de doenças (BAMBIRRA; MAGALHAES; PAULA, 2015).

Naquela época a dança feminina era diferenciada da dança masculina, isso se dava devido ao regime patriarcal e também por conta da cultura da época. A dança masculina era caracterizada por passos largos, movimentos amplos e grandes

saltos, assim a feminina era realizada em menor número e mais discreta, sendo chamadas de dança da chuva, fertilidade e colheita (SANTOS E OUTROS, 2011).

A dança apresenta dois significados no Egito que é o recreativo-festivo e o sacro-religioso, considerada assim o início da origem da dança histórica no mediterrâneo, e as primeiras danças eram femininas. Na Grécia a dança tem uma significativa importância na vida religiosa e civil, sendo elas: danças bégicas, agrícolas, funerárias, astrais e nupciais. A idade média foi uma época onde o cristianismo era bastante respeitado e assim condenava várias artes, a dança foi uma dessas. No renascimento, surge o profissional da dança chamado de mestre e ele ficava a serviço das cortes da época (SILVA E BERBEL, 2015).

Atualmente existem vários tipos de danças, sendo elas executadas de formas profissionais ou não. A dança é vista de forma livre realizada por ambos os sexos. Dentre os tipos de dança, destacam-se as danças de salão, sapateado, jazz, folclórica e a dança sênior. A dança tem a capacidade de tornar a vida diária mais saudável, ela desenvolve domínios socioafetivo, perceptivo-cognitivo e psicomotor, sendo assim uma prazerosa atividade física. Ela é a arte do movimento humano uma das artes mais antigas conhecidas, ela fornece o desenvolvimento integral do ser humano. A dança simboliza necessidades, ideias e interesses de toda uma época em conjunto a necessidade do homem de se movimentar e explorar toda a sua essência (GLITZ; PAZ; BRAZ, 2011).

Segundo Silva e Berbel (2015) a dança relaciona movimentos ritmados do corpo sem nenhum aspecto utilitário, sendo uma arte básica em todas as outras expressões da criatividade humana. É uma linguagem de movimentos em conjunto com uma articulação harmônica desenvolvendo ideia, imagem e sentimento. A interação entre o sujeito e o mundo é importante para a autonomia de movimento do ser humano, auxiliando na criatividade, independência e liberdade.

Através dela pode-se aperfeiçoar as qualidades físicas, atributos morais, sociais e éticos. Ela trabalha a atenção, raciocínio, criatividade, memória além dos milhares benefícios para a saúde. Os principais benefícios que a dança pode ter são cardiovasculares, desinibição, melhora da expressão corporal, autoconhecimento, estimula a circulação sanguínea, aumenta a auto-estima, melhora a capacidade respiratória, consciência corporal, relações interpessoais, reduz ansiedade, libera tensões, estresse, reduz o sedentarismo, diminui o risco de quedas, melhora o campo emocional e cognitivo, dentre outros (LIMA E OUTROS, 2019).

No idoso a dança é vista como atividade física ao qual irá ajudar ele a sair do isolamento provocado pela aposentaria. Ela vai contribuir em vários aspectos na vida do idoso e pode prevenir diversas doenças. De forma geral a dança ajuda a evitar a atrofia muscular e vai contribuir com a mobilidade articular, ajuda a contração cardíaca, evita a descalcificação óssea, aumenta a capacidade respiratória, diminui o risco de infarto, ajuda no equilíbrio, capacidade funcional, força, flexibilidade, resistência aeróbica e agilidade.

2.6.1 DANÇA SÊNIOR

A dançaterapia é uma terapêutica que tem objetivo de alcançar o equilíbrio funcional, motor, intelectual e social do idoso. Os exercícios marcados com ritmos ajudam a potencializar e estabelecer uma relação de grupo. Irá favorecer a reestruturação de possíveis conflitos emocionais característicos de pessoas com idade mais avançada, como o medo da solidão (SANTOS E COLABORADORES,

2013).

No Brasil a dança sênior tem ganhado espaço, ela é um programa para idosos e foi fundada em 1974, na Alemanha. É baseada em músicas folclóricas de diversos povos, geralmente é realizada em rodas, baseada em cirandas e cantigas. Enquanto os idosos dançam envolvidos pela música, memórias antigas vão ser ativadas revivendo assim momentos da infância, executando movimentos delicados de habilidade e exercícios de lateralidade (VENANCIO, 2018).

A dança pode ser dita como um recurso terapêutico que oferece a expressão corporal, ou seja, o idoso passa a ter maior conhecimento com seu corpo o que é de grande importância para a autoestima, pois fornece emoções e vínculos íntimos, contribuindo para que o mesmo tome suas decisões em realizar atividades que ultrapassem seus limites. Além disso, a dança possibilita maior interação social quando realizada em grupo, ajustando o bom humor, desprendimento de preocupações, angústias e pensamentos negativos. Também está relacionada com a sexualidade do idoso, pois os mesmos apresentam autoconfiança, autoestima que contribuem para a mudança de gestos, falas, andar, vestir-se, ou seja, acende nos mesmos o espírito juvenil; contribuindo para uma vida longa e com qualidade (JUSTINO E OUTROS, 2019.P,5).

É uma atividade lúdica e bem motivante, surgiu em meio a vários recursos terapêuticos sendo usada de forma preventiva da inatividade assim, tendo o objetivo de retardar a senilidade e promover a qualidade de vida dos idosos. Ela é uma atividade sócio-físico-mental e emocional é realizada em grupo com baixo impacto, não requer esforços intensos e de curta duração. As coreografias podem ser realizadas em sedestação ou ortostase, podendo assim ocorrer aumento da flexibilidade, proporcionar a manutenção, mobilidade e agilidade. Quando executada as demais coreografias em constante treino irá ocorrer aumento da capacidade cognitiva, coordenação motora, visando conservar a capacidade intelectual, mantendo a concentração e desenvolvendo o equilíbrio (GOMES E SILVA, 2018).

A autopercepção é importante durante a atividade em grupo para que os participantes percebam a evolução dos movimentos, nos equilíbrios emocional e físico e na coordenação motora. Essa dança pode ser adaptada e assim realizada sentada, ajudando na socialização dos idosos que utilizam cadeiras de rodas e para aqueles com limitação de movimentos. Quando realizada sentada irá acontecer em círculo com todos sentados em cadeiras executando movimentos lentos e leves ao som de músicas específicas. Pode ser utilizada de forma preventiva da inatividade resultando em uma ótima eficácia do equilíbrio evitando assim fraturas e quedas. A dança retarda a senilidade e promove uma melhora na atividade de vida diária, com o objetivo de que o idoso não perca a sua essência (SILVA E BERBEL, 2015).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. A presente pesquisa foi realizada através de buscas em base justificados de sites da internet como Google acadêmico, Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Scielo, Lilacs e PubMed. Sendo excluídos durante a busca trabalhos incompletos e artigos que não contemplaram a pesquisa.

Para a pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras chaves: Envelhecimento populacional brasileiro. Quedas em idosos. Dança. Exercícios para redução do risco de queda. No total foram utilizados estudos com datas entre 2010 a 2020.

A questão norteadora para essa revisão integrativa foi: A dançaterapia é capaz de diminuir os riscos de quedas?

Os resultados foram apresentados em um quadro que conta 8 artigos denominados que constam: Título do artigo, nome dos autores, ano, objetivo do artigo e resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

QUADRO 1- Artigos selecionados nessa pesquisa.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
A dança como recurso da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos: Uma revisão bibliográfica.	GADELHA E COLABORADORES, 2015.	Realizar um levantamento bibliográfico de estudos que relacionem envelhecimento, equilíbrio, prevenção de quedas e os benefícios da dança como recurso da fisioterapia.	Os resultados revelam que a dança é um recurso terapêutico eficaz e favorece os aspectos clínicos, físicos e psíquicos permitindo novas formas de comunicação, por meio do movimento. Ela estimula a linguagem corporal, consciência de potencialidade, reflexos e habilidade.
A Influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso.	CHECOM E GOMES (2015).	Visa discutir a importância da dança para o desenvolvimento psicossocial do idoso.	Os resultados apontaram que a dança, em especial a dança de salão, provoca benefícios ao idoso como: contato social, comunicação, expressão corporal, diversão, prazer. A dança pode, também, suavizar os efeitos causados pelo envelhecimento, possibilitando a aquisição de novas habilidades motoras, auxiliando na melhora das capacidades de coordenação
O efeito da dança na qualidade de vida do idoso.	GARCIA E GARROS (2017).	O objetivo deste estudo foi investigar qual o efeito da intervenção da Terapia Ocupacional por meio da dança na qualidade de vida de idosos ativos.	As análises dos dados desta pesquisa revelaram uma mudança positiva no item relacionado ao trabalho e, de acordo com relatos dos participantes, mudanças significativas em seu cotidiano e em sua qualidade de vida, especialmente nos aspectos de socialização, percepção de si e satisfação.

QUADRO 1- Artigos selecionados nessa pesquisa.

Continuação

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
A influência da dança de salão na coordenação motora de idosos.	SILVA E OUTROS (2017)	O objetivo deste trabalho foi verificar a contribuição da dança de salão para a coordenação motora do idoso e, para tal, 30 idosos, divididos em grupo daqueles que praticavam dança de salão e daqueles não faziam atividades físicas, foram avaliados em sua coordenação motora através do Teste Soda Pop.	Os resultados mostraram que o grupo que praticava dança de salão tinha melhor coordenação motora que o outro grupo ($p=0,03$) o que permite concluir que, para a amostra estudada, a dança de salão contribui de forma positiva para a coordenação motora de indivíduos da terceira idade.
A dança na terceira idade.	GASPAR E COLABORADORES (2107)	Identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.	A partir dos resultados obtidos, conclui-se que a dança está relacionada a melhoria na qualidade de vida, bem-estar social e físico dos idosos auxiliando nas atividades do cotidiano, causando motivação e autoestima consequentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade.
Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos.	VENANCIO (2018)	Avaliar os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos.	Houve a prevalência de mulheres (92%) e da faixa etária de 60 a 69 anos. Quanto aos efeitos positivos da prática da Dança Sênior, em apenas dois dos estudos, não houve alterações significativas. Percebe-se, com base nesta revisão, que as pesquisas envolvendo a Dança Sênior reiteram seu valor associado a diferentes variáveis.

QUADRO 1- Artigos selecionados nessa pesquisa.

Continuação

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
O impacto da prática da dança na qualidade de vida da pessoa idosa.	GOMES E SILVA (2018)	O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade de vida de pessoas idosas com 60 anos ou mais praticantes de dança comparados a um grupo de idosos não praticantes da modalidade.	Ao final do estudo foi possível concluir que idosos que praticam dança em programas de atividade física orientadas não apresentaram melhor qualidade de vida em relação aos idosos que não praticam dança, porém são ativos fisicamente.
A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida	GASPAR E COLABORADORES (2017)	Identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.	A partir dos resultados obtidos, conclui-se que a dança está relacionada a melhoria na qualidade de vida, bem-estar social e físico dos idosos auxiliando nas atividades do cotidiano, causando motivação e autoestima consequentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade.
Práticas da dança como otimização do desempenho funcional para idosos.	SANTOS E OUTROS (2018)	Descrever os benefícios da dança como recurso fisioterapêutico no tratamento de idosos.	Os resultados dos artigos discutidos apontam os efeitos da dança como ferramenta na atenção à saúde do idoso, promovendo resultados efetivos, constatando ganhos significativos no equilíbrio, na flexibilidade, na capacidade aeróbica, com isso diminuindo o risco de queda, além de diversos benefícios motores e consequentemente o desempenho funcional.

QUADRO 1- Artigos selecionados nessa pesquisa.

Continuação

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Benefícios corporais e mentais em adultos através da prática da dança de salão.	AOYAMAA E LEMOS (2018).	Evidenciar os benefícios da dança de salão no corpo e mente.	Desta forma, é possível afirmar que a pesquisa esclarece as dúvidas sobre os benefícios após a realização das atividades e também melhora, nas mais diferentes áreas, a vida de cada praticante.
Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura.	OLIVEIRA E OUTROS (2018).	O objetivo da presente revisão foi identificar se protocolos de dança podem beneficiar a mobilidade e o equilíbrio em idosos	A dança mostrou-se benéfica em 77,6% dos desfechos avaliados, exibindo um tamanho de efeito moderado para o equilíbrio estático e equilíbrio funcional; embora pequeno para mobilidade e força/resistência dos membros inferiores.
Avaliação motora de idosos praticando de dança de salão.	MATIAS (2019).	Avaliar os benefícios da dança de salão na coordenação motora de idosos.	Os resultados obtidos na organização espacial (normal alto), organização temporal (muito superior), equilíbrio (normal alto) e esquema corporal (normal alto). A motricidade fina e motricidade global foram classificadas como normal alto e normal médio respectivamente.

QUADRO 1- Artigos selecionados nessa pesquisa.

Final

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas.	SANTOS E COLABORADORES (2019).	Avaliar os efeitos promovidos na capacidade funcional pré e pós realização de dança sênior em um grupo de mulheres idosas.	Os valores obtidos após a análise dos dados evidenciaram um incremento no TC6' quando comparado pré (433,00 $\pm$ 62,85) e pós (475,42 $\pm$ 67,49) intervenção. No valor predito observamos que as idosas ultrapassaram a média para idade e sexo comparando pré (475,42 $\pm$ 67,49) e pós (458,58 $\pm$ 43,73) intervenção.
A contribuição das atividades lúdicas para melhoria na saúde do idoso.	SILVA E OUTROS (2020).	Identificar como os idosos classificam o convívio com outros idosos; analisar a satisfação dos idosos, frente o uso das atividades lúdicas e identificar as principais mudanças causadas na saúde deles após a realização das atividades propostas. Método: Trata-se de uma abordagem descritiva e quantitativa de corte transversal.	Após realizadas as atividades lúdicas, quando questionado se eles se sentiram menos estressados após o momento de descontração realizado na instituição de longa permanência, 100% (N=09) dos participantes afirmaram que sim, mostrando que este tipo de atividade é realmente de grande importância para melhoria da saúde do idoso.

Gadelha e colaboradores (2015) destacam que exercícios que estimulam o equilíbrio auxiliam na melhora da capacidade física dos idosos, assim trazendo benefícios durante a manutenção e recuperação do envelhecimento levando a redução de quedas. A fisioterapia quando associada a dança gera benefícios para a saúde física e mental, com isso ocorre a melhora de seu convívio e independência social.

Alguns idosos desenvolvem no decorrer da vida depressão devido a solidão que alguns sentem. A troca de experiência e afeto em forma de lazer e recreação durante a dança é essencial na ajuda de situações como essas. A dança ajuda a suavizar os efeitos que são causados pelo envelhecimento ajudando na melhora de capacidade motoras e coordenação, melhora condições respiratórias, articulares e musculares. Sendo assim a dança é considerada uma atividade física eficaz (CHEGOM E GOMES, 2015).

Garcia e Garros (2017) corroboram com os autores citados acima, mas destacam que a dança deve ser feita de acordo com a capacidade, potencial e limite que os

idosos suportam. Pois nos dias de hoje as pessoas vivem mais e buscam viver bem o que os leva a procurar determinadas atividades físicas. Mas isso não altera o fato que alguns idosos podem ter a saúde mais debilitada. Diante disso recomendam que cada idoso deve ser avaliado de forma individual e só após possam dar início a pratica da dança.

Santos e colaboradores (2019) destacam que a dança sênior utilizada como recurso fisioterapêutico é considerada mais um elemento usado durante os atendimentos e auxiliando assim para a prevenção do risco de queda na vida do idoso.

Assim como a dança convencional Silva e outros (2017) relatam que a dança de salão também traz benefícios para o corpo e mente e destacam que quando comparados idosos que não praticavam a dança de salão com os que os que praticavam foi encontrada uma diferença significativa, como por exemplo na coordenação motora que influencia na capacidade em realizar as suas atividades de vida diária , ficando comprovado que esses idosos que não praticavam a dança de salão são mais dependentes e sedentários que os demais.

Gaspar e colaboradores (2017) ressaltam que projetos sociais voltados para os idosos são significativos gerando assim qualidade de vida, prevenção de doenças e reinserção desses idosos na sociedade. Foi evidenciado que idosos que praticam atividades regulares como a dança ocorre o retardo de mudanças fisiológicas no corpo. A dança promove um estilo de vida mais saudável em diversos aspectos auxiliando no equilíbrio e na marcha.

Venancio (2018) destacam que vários estudos comprovam que a dança traz benefícios relacionados ao envelhecimento, mas é importante se aprofundar mais no assunto para que se compreenda melhor as limitações e alcances. Gaspar e colaboradores (2017) concordam e ressaltam que desta forma poderá ampliar as vivencias que a dança pode proporcionar a esses idosos, tudo de uma forma saudável.

Segundo Santos e colaboradores (2018) a dança é uma ferramenta de atenção à saúde pois irá promover bons resultados e ganhos relacionados ao equilíbrio, capacidade aeróbica, flexibilidade e além de diversos benefícios motores e diminuindo os riscos de quedas. Oliveira e outros (2018) corroboram e destacam que a dança promove efeitos de proteção no equilíbrio funcional dos idosos.

Matias (2019) comparou um grupo de idosos que não praticavam dança com idosos que praticavam. Os praticantes obtiveram bons resultados tendo sua aptidão motora classificada como “normal alto” e os resultados foram superiores em relação a motricidade fina, organização espacial, equilíbrio e esquema corporal, concluindo que a pratica da dança contribui para a manutenção da aptidão motora, em especial na área perceptiva.

Santos e outros (2020) destacam em vários aspectos, mas vale ressaltar os benefícios dela em relação a melhora corporal, ela age de forma simples ajudando na amplitude de movimentos, na coordenação motora e equilíbrio. O idoso que pratica a dança tem confiança e consciência corporal, ajudando a diminuir o risco em queda.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pessoas na terceira idade são as que mais sofrem quedas, isso se dá por diversos motivos, destacando a fraqueza muscular e a instabilidade postural que podem estar

relacionados ao sedentarismo. Dependendo da gravidade da queda o idoso pode ser levado a internação e pode até gerar consequências secundárias a isso.

Conclui-se que a dança vem trazendo benefícios para os idosos ajudando na coordenação motora, capacidade física, equilíbrio, manutenção do processo de envelhecimento levando assim a redução do risco de quedas. Mas vale destacar que a dança ajuda em aspectos secundários ao envelhecimento como a depressão. O contato desses e as trocas de experiências auxiliam para a saúde mental do mesmo. Assim ocorre uma reinserção na sociedade trazendo melhoras da qualidade de vida do idoso.

Faz-se necessário mais estudos de ensaios clínicos sobre a dança principalmente no âmbito nacional, para que a população da terceira idade possa utilizar dos benefícios da dança.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sara Isabel L.; MARQUES, Alda; SANTOS, Joana. Normative values of the Balance Evaluation System Test (BESTest), Mini-BESTest, Brief-BESTest, Timed Up and Go Test and Usual Gait Speed in healthy older Portuguese people. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**. 2017.

ANDRADE, Carlos Henrique Silva de; SILVA, Belatrice Ferreira da; CORSO, Simone dal. Efeitos da hidroterapia no equilíbrio de indivíduos com doença de Parkinson: effects of hydrotherapy on the balance of individuals with parkinson's disease. **Conscientiae Saúde**, São Paulo, p. 404-407, 23 abr. 2010.

AOYAMA *et al.* BENEFÍCIOS CORPORAIS E MENTAIS EM ADULTOS ATRAVÉS DA PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO. **Seb**, Viçosa, p. 129-134, 07 jun. 2018.

BAMBIRRA, Carla; MAGALHAES, Livia C.; PAULA, Fatima R. Confiabilidade e validade do BESTest e do MiniBESTest em hemiparéticos crônicos. **Revista Neurociências**.

BRAGA, Carla; GALLEGUILLLOS, Livia C. Funcionalidade e envelhecimento. **Revista Neurociências**. 23(1):30-40, 2018.

BUSHATSK, Gabriela M et al. Os desafios do envelhecimento populacional relacionados ao equilíbrio. Rev. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. São Paulo, p. 359-412. 2019.

CIVINSK, Erika Harumi et al. O efeito do exercício físico supervisionado e domiciliar sobre o equilíbrio de indivíduos idosos: ensaio clínico randomizado para prevenção de quedas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologi**: Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p.01-35, 01 ago. 2011.

COSTA, Antônia Natália Ferreira *et al.* Efeitos dos programas de exercícios físicos e fisioterapia em indivíduos com Parkinson: effects of exercise programs and physical therapy in subjects with parkinson. **Fisioterapia Brasil**, Florianópolis, p. 79-90, 16 out. 2016.

CHECOM, Daiane de Carvalho; GOMES, Geni Col. A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: dance of the influence on improving the quality of life of elderly. **Revista UningÁ Review**, Paraná, p. 55-68, 10 dez. 2015.

FONSECA, Basílio R. A; VECCHI, Nicolino, GAMA, Bráulio. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE ACONTECEM COM O IDOSO COM O PASSAR DOS ANOS. Revista Científica Internacional. Edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março 2012.

GADELHA, Veuma Firmino da Silva *et al.* A DANÇA COMO RECURSO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA: dance as a physiotherapy resource on falls prevention in elders: a bibliographic revision. **Cieh**, Santos, p. 02-21, 14 jun. 2015.

GARCIA, Marina Camargo; GARROS, Danielle dos Santos Cutrim. O EFEITO DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. **Rev. Assoc. Bras. Ativ. Mot. Adapt**, Viçosa, p. 87-101, 10 dez. 2017.

GASPAR, Gleyciane Aline Araújo *et al.* A DANÇA NA TERCEIRA IDADE PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA: dance in the third age promoting quality of life. **Revista Diálogos Acadêmico**, Fortaleza, p. 145-157, 20 dez. 2017.

GASPAROTTO, Livia P. R.; FALSARELLA, Glaucia Regina; COIMBRA, Arlete M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 17(1):201-209, 2014.

GOMES, Ariane Ramiro; SILVA, Gabriela Siqueira da. O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA. **Uniceub**, Vitoria, p. 02-21, 10 jun. 2018.

GLITZ, Cristina; PAZ, Tatiana Gabriela B, BRAZ, Paula. **Saúde do Adulto e do Idoso**. São Paulo: Saraiva, 2011.

JUSTINO, Eva Soraia Silva *et al.* OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS. **Unifacisa**, Fortaleza, p. 55-68, 14 maio 2018.

LEITÃO, Edson S, *et al.* AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE FORÇA E FLEXIBILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.496-502. Jan./Jun.2018.

LIMA, Márcio Fernandes da *et al.* A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: Estudo comparativo. **Motriz**, Rio Claro, p.30-41, 30 jun. 2019.

MATIAS, Lays Marina. AVALIAÇÃO MOTORA DE IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO. **Unisc**, Florianópolis, p. 23-39, 10 maio 2019.

MIRANDA, Inês Amanda; MENDES, Elizandra; SILVA, Enaiane Cristina. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saude**, Campos, v. 16, p.85-96, 20 jan. 2016.

MOURA, Edson S, *et al.* AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE FORÇA E FLEXIBILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.496-502. Jan./Jun.2018.

MULLER, Edson S, TAVARES, Ana Carla, SCHNEIDER, Pablo niviz . AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM IDOSOS. *Biofísio*, Rio de Janeiro. P 112-123. 2016.

NUNES, Maria N.; FERRETTI, Renata Eloah L.; SANTOS, Mariza. **Enfermagem em Geriatria e Gerontologia**. Rio de janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

OLIVEIRA, A.C. et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, 17(3):637-645, 2014.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura: dance as an intervention to improve mobility and balance in elderly: a literature review. **Uniceub**, Ipiranga, p. 1914-1920, 07 abr. 2017.

PERRACINI, Monica R.; FLÓ, Claudia Mariana. **Funcionalidade e Envelhecimento** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

PILIAE, Anna Karynne et al. Um novo desafio de equilíbrio de dupla tarefa para evitar quedas em idosos Adultos: um estudo piloto randomizado. **Bjhs**, New York, p.35-48, 20 fev. 2019.

Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção a saúde integral. **Ministério da saúde**, 2018. Disponível em < <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa>> Acesso em: 10/05/2020.

SANTOS, Tatiane Aparecida Marques dos *et al.* A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas. **Revista Saúde Integrada**, Porto Alegre, p. 31-43, 30 maio 2018.

SANTOS, Patrícia Carlo et al. Benefícios da dança sênior para o equilíbrio em idosos. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**. 78-93, 2013.

SILVA, José Vitor (org). **Saúde do Idoso e a Enfermagem: Processo de Envelhecimento sob Múltiplos Aspectos**. São Paulo: Érica Ltda, 2012.

SILVA, Luisa Couto.; BERBERL, Cristina Dias. Exercício físico na prevenção das quedas de idosos sedentários. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**. 88-100, 2015.

SILVA, Paulo Gil da *et al.* INFLUÊNCIA DA DANÇA DE SALÃO NA COORDENAÇÃO MOTORA DE IDOSOS. **Unisc**, Porto Alegre, p. 45-61, 23 abr. 2017.

SILVA, Erika Harumi et al. O efeito do exercício físico supervisionado e domiciliar sobre o equilíbrio de indivíduos idosos: ensaio clínico randomizado para prevenção de quedas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**: Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p.01-35, 01 ago. 2018.

SILVA, Vilmar Mineiro da *et al.* Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, p.10-25, 24 out. 2019.

SILVA, Amanda Rutchielly Lima da *et al.* A contribuição das atividades lúdicas para melhoria na saúde do idoso. **Health Review**, São Paulo, p. 3-22, 15 fev. 2020.

SOUZA, Inês Amanda; SANTOS, Elizandra. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Campos, v. 16, p.85-96, 20 jan. 2012.

VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula. Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Unisc**, Rio Claro, p. 668-702, 14 maio 2018.