**A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO NO LAR ESPÍRITA JUDAS ISCARIOTES DE FRANCA – SP**

**THE DANCE CONTRIBUTION TO ELDERLY LIFE QUALITY IN “LAR ESPÍRITA JUDAS ISCARIOTES” DE FRANCA - SP**

André Marcelo Rinaldi de Oliveira¹

Isabela Franco Dias Borges¹

Luana Cristina Domeciano Ribeiro¹

Maria Verônica de Carvalho Prosperute¹

Priscilla Souza Soares¹

Sandra Soares Moura¹

Suely Aparecida Mariano Garcia Morato¹
Profª Dra. Ana Paula Barbosa²

**RESUMO**

Neste artigo apresentam-se os resultados da pesquisa realizada na Instituição Lar Espírita Judas Iscariotes. No qual foi destacada a contribuição da dança para a qualidade de vida do idoso. De acordo com Aguiar (2007), á medida que o ser humano envelhece, muitas tarefas do cotidiano consideradas de fácil execução poderão tornar-se mais difíceis de serem realizadas; pois com o passar dos anos, as habilidades psíquicas e motoras podem ser afetadas e prejudicadas por diversos fatores. O objetivo desse projeto foi observar a contribuição das atividades lúdicas na qualidade de vida dos idosos, e conseqüentemente analisar os resultados obtidos realizando um comparativo entre os aspectos positivos e negativos. O método utilizado foi o de pesquisa qualitativa, sob o qual direcionamos á alguns funcionários e participantes dessa instituição uma entrevista a respeito dos efeitos e da transformação na rotina dos idosos, antes e depois da iniciativa do trabalho como atividade lúdica; observando a importância de suas práticas e enfatizando a dança como atividade principal. Quanto aos resultados obtidos, foi observada a ênfase da prática da dança, como auxilio no bem-estar íntimo e psicossocial; assim como na saúde física e mental do indivíduo morador de um lar para idosos, onde um simples brincar passa a ser uma inesgotável e prazerosa fonte de qualidade de vida.

**Palavra Chave:** Atividades lúdicas; Dança; Idoso.

**ABSTRACT**

 In this article we present the results of research conducted in “Lar Espírita Judas Iscariotes” institution. In which it highlighted the dance contribution to the life quality of the elderly. According to Aguiar (2007), as humans age, many daily tasks considered easy to perform may become more difficult to be performed; because over the years, mental and motor skills may be affected and hampered by several factors. The project goal was to observe the contribution of recreational activities in their quality life, and therefore analyze the results obtained by performing a comparison between the positive and negative aspects. The method used was the qualitative research, under which we direct some employees and participants of this institution an interview about the effects and processing on the routine of the elderly before and after the work initiative as playful activity; noting the importance of their practices and emphasizing the dance as its main activity. As for the results obtained, it observed the emphasis of dance practice, as an aid in the intimate and psychosocial well-being; as well as physical and mental health of the individual resident of a nursing home where a single play happens to be an inexhaustible and pleasurable source of quality of life.

**Keyword:** Recreational activities; dance; old man.

**INTRODUÇÃO**

 O desempenho físico e social do idoso além de ser condicionado pela integridade de suas funções cognitivas, também possui como parte importante dessa qualidade de vida, o fator que considera a condição do ambiente em que vive. Sabe-se que o comprometimento social com a estabilidade de vida do idoso, é papel indispensável na prevenção de diversas patologias que podem surgir com o passar dos anos.

 Os danos causados pela falta de apoio ao idoso mais carente podem comprometer áreas importantes em sua vida, assim como, o bem físico e mental, seu psicológico e emocional, seus relacionamentos sociais e conseqüentemente comprometer sua saúde.

 O acompanhamento, apoio e carinho da família tornam-se cada vez mais importantes e indispensáveis nesse período da vida, no entanto é a grande minoria que recebe todo esse cuidado como retribuição.

 As instituições de assistência ao idoso são muitas vezes execradas por filhos e famílias que pertencem a uma estrutura geral equilibrada, mas no oposto dos fatos, elas são a preferência de moradia para muitos idosos que não desfrutam da mesma atenção. Existem também os casos específicos, quando a família não corresponde aos cuidados necessários ou quando não existem realmente condições financeiras para atender as necessidades do ancião.

“À medida que o ser humano envelhece muitas tarefas do cotidiano, consideradas de fácil execução, poderão tornar-se mais difíceis de serem realizadas, até que o indivíduo perceba, em alguns casos, que já depende de outra pessoa, muitas vezes da família. Ao refletir sobre envelhecimento e o contexto familiar, ficamos imersos em reflexões que nos remetem a paradoxos e contradições, seja pela diversidade de conceitos e definições que cercam o tema, quer seja pela ênfase no aspecto humano, físico, psicológico, existencial ou social.” (AGUIAR, 2007, p 106)

 A prática de atividades lúdicas tem grande ênfase nos trabalhos direcionados á idosos, devido ao seu contágio positivo, sua eficiência e seus bons resultados. A idéia é que além de funcionar como um estimulante, elas dão disposição para a realização das atividades cotidianas, agem tanto em função da parte física, quanto mental do ser humano.

 “Portanto, a prática de atividade física promove além da prevenção, a reabilitação da saúde do idoso, pois acrescentam melhoras a aptidão física, e conseqüentemente, facilita a manutenção de bons níveis de independência e autonomia para as atividades da vida diária.” (PINHEIRO et al. 2004 apud **SIMÃO**, 2004)

 Por esse motivo, citamos nesta pesquisa um pouco sobre as atividades lúdicas como fator diretamente relacionado à qualidade de vida desses idosos dentro das instituições e sua importância por proporcionar bem-estar físico, social e emocional.

**REFERENCIAL TEÓRICO**

 O envelhecer, em várias culturas, é visto como algo indesejável, concepções inconscientes sobre envelhecimento gravadas na juventude e reforçadas por décadas pela sociedade, podem ter se tornado de forma inconsciente, pressupostos, que afetam as próprias expectativas das pessoas mais idosas em relação ao seu comportamento.

 Hoje nota-se um crescente esforço para combater o preconceito e a discriminação relacionados à idade. Artigos e reportagens estão dando mais importância a assuntos relacionados a idosos que atingem idade avançada, sendo apresentados com mais freqüência na mídia. Na televisão, por exemplo, as pessoas mais idosas são cada vez menos retratadas como “velhas” e inúteis, mas sim respeitadas, reconhecidas por sua sabedoria, equilíbrio e experiência.

 O fato é de que precisamos olhar para além das imagens distorcidas da idade, compreender a sua realidade verdadeira, complexa, repleta de fragmentos, aos quais não são dados os devidos valores; atenção e importância necessárias.

 “A população global está envelhecendo. Em 2000, o número de pessoas com sessenta anos ou mais foi estimado em 605 milhões. Em 2050, espera-se que a porcentagem de adultos mais idosos no mundo todo, pela primeira vez na história, ultrapasse a população de crianças até quatorze anos. Grande parte deste rápido crescimento da população idosa será em países menos desenvolvidos. O tempo mais longo de vida é resultado do crescimento econômico, melhor nutrição, estilos de vida saudáveis, controle de doenças infecciosas, água pura, saneamento básico e dos avanços na ciência, tecnologia e medicina.” (PAPALIA, 2009, p.627)

 Existem diversas formas de podermos avaliar a importância do bem-estar do idoso no ambiente social, como por exemplo, através da situação econômica de uma população que está envelhecendo. Quanto maior for à prevenção e a atenção com essa classe, maior será o número de pessoas que correspondem à população saudável e fisicamente capaz dessa população. Nesse sentido, a tendência é encorajadora, pois muitos problemas que costumavam ser considerados como parte inevitável da idade avançada, agora são entendidos como resultantes de fatores que envolvem o estilo de vida desses idosos e que conseqüentemente geram as deficiências dessa população, bem como outras situações difíceis que representam os problemas diante da visão econômica da sociedade.

 O envelhecimento primário é um processo lento, constante e inevitável do desgaste físico e mental do ser humano, independente dos métodos buscados para retardá-lo, inevitavelmente se inicia cedo na vida e prossegue ao longo da vida.

“Quanto mais coisas as pessoas fazem, mais elas *podem* fazer. As pessoas que são ativas desde cedo na vida colhem os benefícios de mais vigor e mais resiliência após os 60 anos”. (Spirduso e MacRae, 1990).

“As pessoas que levam vidas sedentárias perdem tônus muscular e energia e tornam-se ainda menos inclinadas a se exercitarem fisicamente. Ainda assim, como compreendeu Gandhi, nunca é tarde demais para adotar um estilo de vida saudável. Pessoas de meia-idade que tinham hábitos prejudiciais à saúde na juventude podem melhorar seu bem-estar mudando seu comportamento.” (Merrill e Verbrugge, 1999).

 A falta de hábitos saudáveis e dos abusos cometidos ao longo dos anos é resultado do estágio mais avançado de todo esse desgaste, que por sua vez, acontece de forma mais precoce ocupando o grau secundário do envelhecimento; ressaltando que na maioria das vezes há o conhecimento, existe instrução e eles podem ser controlados.

 A saúde e a longevidade dessas pessoas estão fortemente ligadas à educação e outros aspectos dos elementos sociais e econômicos de uma população. Assim como esse aspecto positivo também se resulta de todo um contexto histórico, como por exemplo, a estrutura familiar na infância e sua qualidade, a classe social, os hábitos saudáveis, equilíbrio espiritual, estabilidade psíquica, bons relacionamentos, sucesso na vida afetiva e casos hereditários de longevidade.

 Existe um tipo de classificação do envelhecimento bastante significativa e que é representada por etapas da idade funcional, que visa avaliar a aptidão de interação física e social de uma pessoa no ambiente. A classificação é feita através da comparação com outros da mesma idade cronológica e a intenção é mostrar que uma pessoa de oitenta anos com bons hábitos e a saúde em dia, pode ser mais jovem do que outra de cinqüenta.

 “Hoje em dia, os cientistas sociais especialistas em envelhecimento se referem a três grupos de adultos mais velhos: o “idoso jovem”, o “idoso idoso” e o “idoso mais velho”.Cronologicamente, o idoso jovem são as pessoas entre 65 e 84 anos, que em geral estão ativas e vigorosas. O idoso idoso, pessoas entre 75 e 84 anos, e o idoso mais velho, pessoas de 85 em diante, que têm mais probabilidade de estarem frágeis e enfermas e apresentarem dificuldades em administrar as atividades diárias da vida.” (PAPALIA, 2009, p 628)

 Sobre a realidade socioeconômica em geral, destacamos a preocupação voltada à área da saúde em relação à decorrência do envelhecimento saudável nos últimos tempos. Dito que a grande parte dos idosos vive diante de poucos recursos econômicos, impossibilitados de pagar por seu próprio cuidado, dando cada vez mais ênfase na importância dos serviços de apoio especializados para idosos.

 Portanto, é focando nesta necessidade de atenção e participação da sociedade na vida do idoso menos privilegiado, que relatamos neste trabalho de maneira sucinta, devido a sua abrangência; sobre a importância do lazer e de atividades lúdicas nas instituições que prestam serviços a essa classe menos favorecida e carente em muitos aspectos.

 É fato que toda atividade física contribui para aumentar a capacidade do indivíduo causada pela degeneração associada pela idade ao longo do tempo.

"Cada vez mais estudos vêm evidenciando a atividade física como recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento [...] é também essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades da vida diária do idoso." (OKUMA, 1998, p. 51).

 Vão se afunilando a quantidade de exercícios físicos propostos nesta fase. Tornam-se menos atrativos e mais difíceis de serem realizados. No entanto nota-se na dança uma boa oportunidade, sendo utilizada como um complemento favorável e prazeroso, agindo de maneira interativa no ambiente do idoso e no meio social.

Além de grande socialização e situação formada mais atrativa, nota-se neste movimento lúdico um excelente exercício físico. Assim como toda pessoa, o idoso também vê na dança uma agradável e divertida prática, tendo muito mais movimentos realizados sem se dar conta, diferentemente como em outras atividades que com o passar do tempo se tornam estressantes, a dança é vista com mais glamour entre seus participantes.

 Limitando-se a menor número de exercícios nesta fase, vemos que toda parte física também nesta idade é mais restrita a certos movimentos, limitando-se, por exemplo, à dança que lhe oferece mais facilidade ao executá-los com impactos abaixo do tradicional a outras atividades e tendo a mesma eficiência, essa atividade contribui e muito a problemas relacionados ao coração e respiratório, podendo ser muitas vezes substituídas por outras atividades.

“O século XX foi marcado por profundas transformações. Dentre elas, o fenômeno do envelhecimento populacional que se destaca na população brasileira, ocasionando aumento da expectativa de vida da população e conseqüentemente um maior número de idosos no país.” (LIMA e BUENO, 2009)

 Podemos citar inúmeras melhoras beneficiadas por atividades recreativas, como por exemplo, a dança, que aumenta a força física através do condicionamento dos músculos, gera harmonia entre corpo e mente , ajuda na melhora de dores causadas pelo enrijecimento muscular melhorando sua presteza, maleabilidade e auxilia na função motora. Movimentando quase todo corpo, a dança passa a ser um exercício total em seus movimentos, trabalhando músculos e mente em diferentes movimentos causando sensação de conforto e alegria, dando maior prazer à vida.

 Pode se agregar um equilíbrio à dança já que esse age em toda psique evitando o indivíduo a viver em uma rotina estressante, toda frustração causada pela rotina do idoso é equilibrada no exercício da dança evitando muitas complicações causadas por outras atividades.

 Quando vemos traços de tristezas causados por traumas sofridos, onde o idoso carrega não só pela idade, mas também pela solidão do abandono familiar; vemos na dança a possibilidade de interação, através de suas atividades, tanto físicas, como mentais, auxiliando na relação mútua do indivíduo, afastando todos os males causados pelo abandono e tristeza e passando a viver com mais alegria e saúde.

“A dança como atividade física é importante para as idosas porque estimula as funções do organismo, previne o diabetes, a hipertensão, a osteoporose, causa uma melhora no aparelho locomotor, auxiliando assim em suas atividades diárias.” (OKUMA, 1998 apud SILVA 2007).

 Além de todo benefício causado pela dança, muitas são as vantagens adicionadas à sua prática, melhora e muito todo déficit de atenção, resultando em maior concentração, volta a toda atividade cerebral a ser favorecida na sua ação, restringindo todo estresse e aflição à grande vontade e alegria de viver, melhorando a socialização como indivíduo e elevando a auto-estima, entretanto, apesar de toda positividade do resultado, aborda-se a formação de profissionais treinados em suas técnicas com a orientação e importância em seus tratamentos. Existem hoje importantes olhares voltados à terceira idade com importante abordagem que vai além dessa compreensão que, hoje é preenchida por algumas disciplinas, novos caminhos de pesquisas e busca no conhecimento do envelhecimento em todos os seus aspectos.

 Por fim a presente pesquisa visou o reconhecimento da importância da prática de atividades lúdicas para a qualidade de vida do idoso; reconhecendo e enfatizando os seus benefícios, sempre de forma coerente e respeitosa á peculiar condição de idade.

**METODOLOGIA**

 Foi adotado para a realização do presente trabalho o método descritivo exploratório, sobre os quais:

“Em geral, chamamos de método o conjunto de técnicas que usamos em um estudo para obter uma resposta. Em outras palavras, ele é o caminho que percorremos para chegar a uma conclusão científica”. (MASCARENHAS; 2012, p. 36)

 Dentre os possíveis tipos de pesquisas, para a realização desse estudo lançou-se mão do procedimento pesquisa de natureza bibliográfica e de campo e o método exploratório.

“Os estudos exploratórios não elaboram hipóteses a serem testadas no trabalho, restringindo-se a definir objetivos e buscar mais informações sobre determinado assunto de estudo. (CERVO, L., 2002 p.69)

 Para realizar a pesquisa, fez-se necessário aderir a critérios de inclusão e exclusão, sendo eles, respectivamente:

* Os critérios de inclusão estipulados para o desenvolvimento do trabalho e de participação foram analisados de acordo com as capacidades físicas e mentais dos idosos. A promessa de uma melhor qualidade de vida, direcionou a atenção do trabalho para o potencial de cada um, considerando assim os diversos tipos de limitações. Respeitando e tomando os cuidados necessários de acordo com as diferentes respostas de cada organismo em relação ao exercício.
* Em relação aos critérios de exclusão, foi entendido que em razão das limitações desta fase, o cuidado e a atenção seriam aspectos primordiais a serem considerados, tornando totalmente desnecessário a realização de uma pré-seleção. Visto que é natural e quase inevitável nesta fase da vida, o desenvolvimento de traumas de todos os tipos, como: doenças físicas e psíquicas, a fragilidade, o isolamento familiar e social; reforçamos então a atenção e o respeito individual. A importância do papel do idoso em nossa sociedade foi enfatizada, resgatando os valores escondidos e melhorando as relações, motivando o bem-estar e a diversão de todos os envolvidos. A participação dos idosos foi determinada livremente, conforme a aceitação e a disponibilidade de cada um.

 A seguir serão apresentados os resultados obtidos na pesquisa:

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

 Através de entrevistas realizadas com idosos e colaboradores da instituição, foram desenvolvidos alguns gráficos para melhor interpretação dos resultados:

Gráfico 1: Elaborado pelos autores.

 No gráfico de número 1, podemos observar a concordância entre os entrevistados sobre os fatores que os influenciam na participação da prática da dança. Destacando as características mais pessoais, como, o gosto pela prática, o interesse em seus benefícios ligados a saúde e bem-estar, e também o companheirismo e o estímulo entre os colegas que é sempre contagiante.

Gráfico 2: Elaborado pelos autores.

 No gráfico de número 2, podemos observar a totalidade no consentimento sobre a contribuição da dança para a qualidade de vida dos idosos, e sua melhora no convívio social confirmada por todos os entrevistados. Entre as características mais consideradas como o bem-estar e a interação com os colegas, o desenvolvimento físico e motor são também fatores abrangentes nessas práticas, tornando totalmente desconsideráveis os fatores cansaço e inutilidade.

Resultados dos gráficos 1 e 2 elaborados conforme entrevista aplicada com **idosos**.

Gráfico 3: Elaborado pelos autores.

 No gráfico de número 3, podemos também observar a totalidade sobre os que concordam com o fato de que a dança é um agente que contribui muito na qualidade de vida dos idosos; pois além de ser uma atividade prazerosa e saudável, ela implica a promoção de interesses em comum e na interação social.

Gráfico 4: Elaborado pelos autores.

 No gráfico 4, a maioria dos entrevistados mostram satisfação em relação ao interesse dos idosos, diante dos eventos solidários realizados no lar. Segundo esses participantes, esses eventos ocasionam um sentimento de alegria no ambiente, deixando a maioria dos idosos tão contentes e eufóricos, que até se esquecem das visitas que não foram feitas por suas famílias.

Resultados dos gráficos 3 e 4 elaborados conforme entrevista aplicada com **funcionários** e **colaboradores**.

 Segundo os dados analisados, pode-se destacar que os resultados da prática da dança são consideravelmente notáveis - antes, durante e depois da atividade. O fato mais interessante é que por meio dela podem-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os senhores e senhoras, desde muito tempo.

 Além disso, atividades de maior descontração como a dança, promovem maiores sensações de prazer, ocasionando também o incentivo da interação entre todos do grupo; conseqüentemente contagiando com sentimentos de paz, liberdade, alegria, satisfação e diversão.

 Existem movimentos da dança que permitem que o idoso descubra a capacidade de suas articulações e seus limites, incluindo o prazer de poder extravasar suas emoções e seus sentimentos através do corpo.

 Dançar na terceira idade promove o equilíbrio físico e mental, melhorando a saúde e o humor. Através da prática é possível afastar os sintomas da depressão e melhorar a integração dos idosos.

 O isolamento social é mais comum no envelhecimento que nas demais faixas etárias. A prática da dança faz com que eles tenham contato com novos amigos e, muitas vezes, até encontrem um novo companheiro ou companheira.

 Além dos benefícios sociais, a atividade também estimula o cérebro. Aumenta a circulação cerebral de maneira que áreas adormecidas são estimuladas. Isso aumenta a memória e o raciocínio.

 Os idosos que dançam, têm a auto-estima melhor. A interação social que eles têm durante a dança, junto com alguns hormônios que são liberados junto com a prática de atividades físicas, como serotonina e endorfina, melhoram o humor e a sensação de bem estar, prevenindo os sintomas depressivos.

  Sendo assim, foi possível observar que a dança é importante para todas as entrevistadas, por proporcionar-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal – todas gostam dessa atividade, por isso sempre participam dos eventos. Em conclusão geral, faz bem para os participantes e também para os telespectadores.

**CONCLUSÃO**

 Esta pesquisa foi realizada através da observação, da entrevista e de relatos diante da analogia entre idosos e seus envolvidos, dentro de um contexto isolado.

 O ambiente onde foi realizada a observação se trata de uma instituição que presta serviços e oferece moradia ao idoso mais carente e que precisa de cuidados especiais.

 Neste seguimento, visamos analisar e participar de atividades prestadas por coordenadores e funcionários responsáveis dentro da instituição.

 Devido à estrutura do local e suas repartições; tais quais correspondem ao nível de cuidado a ser oferecido a cada grupo de idosos, nos inserimos entre aqueles que nos disponibilizaram maiores chances de interação, neste caso, o grupo de idosos sem transtornos mais graves.

 Para esse grupo especifico, foram realizados encontros de música e dança, no exercício de descontração e participação de todos (pacientes, equipe em geral, família e outros visitantes), em especial nos finais de semana.

 O grande destaque entre essas atividades é o baile promovido em alguns domingos do mês, onde a dança ganha sua preferência como atividade física e de descontração.

 No entanto nossa intenção foi distinguir os benefícios da dança como atividade de preferência destacada nessa instituição, ganhando espaço e conquistando seus moradores a cada evento. Bem como, o grau de satisfação e seus resultados em relação ao bem-estar e a saúde dos mesmos.

 Os resultados das análises realizadas foram obtidos através de entrevistas estruturadas com os idosos e colaboradores, e da participação do grupo de estudo em visitas nesses acontecimentos.

 De forma geral, este artigo possibilitou reflexões sobre o tema e contribuiu para nossa formação enquanto alunos, tanto no sentido da realização da pesquisa como pelo crescimento pessoal adquirido na observação dos idosos.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AGUIAR, J. E. A experiência da co-residência para idosas em família intergeracional. Dissertação (mestrado), Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Paraná, 2007.

CERVO, Amado Luís; BERVIAN, Pedro Alcino. Metodologia Científica. São Paulo; Prentice Hall, 2007.

CERVO, Amado Luis; BERVIAN, Pedro Alcino. Metodologia Cientifica. São Paulo; Prentice Hall, 2002.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68440103>.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Técnica de Pesquisa. In: Técnica de Pesquisa. 3 ed. Ver. E ampl. São Paulo: Atlas, 1996.

LAKATOS, Maria Eva. MARCONI, Maria de Andrade. METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTIFICO /4 ed-São Paulo. Revista e Ampliada. Atlas, 1992

LIMA, L. C. V.; C. M. L. B. BUENO. Envelhecimento e Gênero: A vulnerabilidade de Idosa no Brasil. Revista Saúde e Pesquisa, v. 2, n. 2, p. 273-280, mai./ago. 2009.

MASCARENHAS, Sidnei A. Metodologia Científica, São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2012.

MEIRELLES, M.A.E. Atividade Física na terceira idade: uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro: Sprint,1999.

MERRILL, S. S., & Verbrugge, L. M. (1999). Health and disease in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 78-103). San Diego: Academic Press.

OKUMA, S.S., O idoso e a Atividade Física. Campinas: Papirus,1998

PAPALIA ; Olds SW. ; Feldman RD. Desenvolvimento Humano. Tradução de José Carlos Barbosa, Carla Versace, Mauro Silva. São Paulo: Mc Graw-Hill, 2009. Título do original: Human deselopment.

SIMÃO, R. Treinamento de força na saúde e na qualidade de vida. São Paulo: Phorte, 2004.

ROBATTO, L. Dança em processo: a linguagem do indizível. Salvador: UFBA, 1994.

SILVA, M.C. *Senhorita hoje, senhora amanhã: analise do envelhecimento e da dança como exercício físico.*5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, São Paulo. 23 a 25 de out. de 2007.

SOUZA, Maria Luiza de. Desenvolvimento de Comunidade e Participação. 8ª ed. São Paulo: Cortez, 2000.

SPIRDUSO, W. W., & MacRae, P. G. (1990). Motor performance and aging. In J. E. Birren & K. W Schaie (Eds.), *Psychology of aging* (3d ed., pp. 183-200). New York: Academic Press.