

# CAPÍTULO 11

## EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA EXPERIÊNCIA FORMATIVA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Elen Cristina Pereira do Nascimento**  
**Welida Monteiro da Silva**  
**Yaralinda de Freitas Gonçalves de Souza**  
**Elizângela de Souza Bernaldino**

### RESUMO

A pesquisa tem por objetivo descrever a experiência formativa, os saberes e as práticas construídas no decorrer do curso de Bacharelado em Educação Física com vistas à atuação profissional na prescrição do exercício físico para melhoria da qualidade de vida da população idosa. Para tanto, do ponto de vista teórico metodológico, recorreu-se as notas do campo da experiência, relatos de histórias e anotações da vida pessoal, e a partir da epistemologia da prática e do estudo de revisão biográfica estabeleceu-se aproximações teóricas e práticas para análise da experiência formativa e dos saberes construído no decorrer do processo de formação profissional Bacharelado em Educação Física. Sendo que na etapa de levantamento biográfico, considerou-se os descritores: envelhecimento, idosos, danças, benefícios e qualidade de vida para o levantamento do recorte temporal referente aos anos de 2010 e 2022, sob o qual levantou-se 39 (trinta e nove) pesquisas brasileiras disponíveis na íntegra em bases de dados Google acadêmico, Scielo e Lilaes. Destes foram selecionados 07 (sete) artigos para compor o presente trabalho. Dentre os resultados, a partir do método de interpretação de sentidos de Ferreira, Gomes e Minayo, observou-se em relação à experiência formativa no curso de Educação Física que o exercício físico promove inúmeros efeitos, principalmente no que tange a melhora da mobilidade, da capacidade funcional, da disposição, da autonomia e da independência, bem como têm efeitos positivos na dimensão social e psicológica. Em se tratando dos efeitos da dança na qualidade de vida de idoso, observou-se benefícios nas dimensões física, mental, social e ambiental que refletem diretamente na saúde e qualidade de vida do idoso. Em suma, a experiência formativa na área de Bacharelado em Educação Física além de ampliar o campo de conhecimento da área, também possibilitou associações teóricas e práticas no âmbito da atuação profissional no que diz respeito a prescrição de exercício físico para melhoria da qualidade de vida da população idosa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Experiência Formativa. Qualidade de vida. Exercício Físico. Idosos.

### 1. INTRODUÇÃO

A realização desse estudo é fruto dos debates e aprofundamentos realizados em sala de aula durante a caminhada acadêmica, bem como elucida questões teóricas e práticas que permeiam o primeiro contato e vivência em disciplinas aplicadas e de estágio supervisionado no decorrer do curso de Bacharelado em Educação Física.

Como foco central, problematiza-se a importância de se compreender as bases conceituais e aplicadas do exercício físico na/para atuação do Profissional de Educação Física junto a população idosa, visto que na contemporaneidade dados epidemiológicos apontam para o aumento da população idosa.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no Brasil o número de idosos com idade superior a 65 anos em 2010 era de 20,9 milhões de idosos, dados que com o passar dos anos teve seu aumento gradativo, representando 9,83% da população total. Em 2021 esse número passou a ser 21,6 milhões, representando 10,2% da população, sendo cada vez mais representativo o número de idosos no Brasil (IBGE, 2021).

Outro aspecto relevante, diz respeito à adesão e permanência do idoso em programas de atividade física regular, uma vez que poucos idosos possuem o hábito de aderir à prática de alguma atividade física, deixando de obter mais qualidade de vida através da prática regular de alguma atividade física, já que é possível ter mais independência, autoestima, mobilidade, equilíbrio e outros (COSTA, 2007).

Sob essa perspectiva, na composição da temática, considerou-se a importância de um olhar acerca da prática da atividade física pelo público idoso, a terceira idade é marcada pela necessidade de uma atenção especial na atualidade, à atividade física surge para mostrar que não há idade para se iniciar a prática da atividade física sistematizada e/ou do exercício físico. Ressalta-se ainda a importância de um acompanhamento profissional adequado para que sejam feitos de acordo com o objetivo do aluno, assim retardando todos os efeitos causados pelo processo de envelhecimento.

O envelhecimento é um processo diferente para cada pessoa, o mesmo acontece por toda vida e durante essa etapa ocorrem muitas mudanças físicas, comportamentais, sociais e psicológicas. As mudanças acontecem em ritmos diferentes, sendo a idade apenas um dos aspectos diante da perda de diversas capacidades físicas, alterações psicológicas como impaciência, lentidão, esquecimento mudança na aparência e dificuldades para as atividades do cotidiano (TAYLOR; JOHNSON, 2015).

Todo ser humano anseia ter uma boa velhice e uma terceira idade com qualidade de vida, para isso é importante ter hábitos que promovam isso e convívios sociais. Segundo Neri e Vieira (2013) “o envolvimento social é considerado elemento central do envelhecimento ativo e saudável”. Para isso, é importante se manter ativo fisicamente para ter uma velhice com sucesso e uma boa qualidade de vida.

Sendo assim, se torna essencial a prática de atividade física para melhorar a qualidade de vida dos idosos, retardando doenças que são causadas pelo processo de envelhecimento. Além disso, torna-se crucial uma nutrição correta e uma vida fisicamente ativa para manter a saúde e a prática de atividade física auxilia na longevidade e como opção para a prática da dança

se torna essencial para esse público, pois proporciona diversos benefícios para quem a prática (MENEZES, 2014).

A inserção de uma rotina diária de exercício físico é importante para manter um estilo de vida saudável, podendo ser realizados exercícios aeróbios, exercícios com pesos, exercícios de resistência, com intensidade leve ou moderada. Há diversas modalidades que podem ser práticas pela população idosa como: musculação, treinamento funcional, hidroginástica, pilates, natação, caminhada e dança (VELASCO, 2006).

É importante manter uma rotina diária de atividade física, assim irá resultar em diversos efeitos biológicos e físicos. Idosos que participam de atividades frequentemente conseguem manter o corpo em boas condições físicas. A prática de atividade física está relacionada para melhorar a qualidade de vida, controlar e prevenir diversas doenças crônico-degenerativas, como diabetes tipo II, osteoporose, doenças cardiovasculares e sarcopenia (SILVA *et al.*, 2014).

Mediante o exposto, a pesquisa teve como objetivo descrever a experiência formativa, os saberes e as práticas construídas no decorrer do curso de Bacharelado em Educação Física com vistas a atuação profissional na prescrição do exercício físico para melhoria da qualidade de vida da população idosa.

## 2. MATERIAL E MÉTODO

A narrativa da experiência é reconhecida como sendo uma possibilidade de contar história através de uma sucessão de fatos, bem como refletir, relatar, representar, produzir sentidos em relação ao ser, fazer, pensar, sentir e dizer. Nessa vertente, do ponto de vista teórico metodológico, recorreu-se as notas do campo da experiência, relatos de histórias e anotações da vida pessoal (CLANDINI; CONNELLY, 2011), e a partir da epistemologia da prática, estabeleceu-se aproximações com o método biográfico para análise da experiência formativa e dos saberes construídos no decorrer do processo de formação profissional Bacharelado em Educação Física.

Concomitante, optou-se pela revisão de um estudo bibliográfico em bases de dados Google acadêmico, Scielo e Lilacs, no recorte temporal entre os anos de 2010 e 2022 de pesquisas realizadas no Brasil. Para tanto, utilizou-se os descritores: envelhecimento, idosos, danças, benefícios e qualidade de vida, para o levantamento de 39 artigos.

Aplicando os critérios de inclusão (artigos publicados nos anos de 2010 e 2022, artigos desbloqueados, artigos disponíveis na íntegra e publicados no Brasil) e os critérios de exclusão (artigos datados antes de 2010, bloqueados, artigos que continham apenas o resumo e artigos

publicados em outro país), a partir da leitura do resumo foram excluídos 20 artigos (se repetiam nas bases de dados, estavam bloqueados e não foram publicados no Brasil) e selecionados 19 (dezenove) artigos que posteriormente foram sistematicamente analisado.

Ao final da leitura, os artigos foram analisados na íntegra e optou-se pela utilização 07 artigos por entender que se associavam diretamente com o objetivo pretendido na pesquisa. Com destaque nessa etapa da pesquisa, recorreu-se a método de interpretação de sentidos de Ferreira; Gomes e Minayo (2011) para proposição de duas categorias de sentidos: 1) a experiência formativa no curso de Educação Física; 2) a dança na qualidade de vida de idosos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 A Experiência Formativa no Curso de Educação Física**

O interesse pelo estudo do envelhecimento em associação com a prática da atividade física para grupos da terceira idade reflete diretamente o percurso profissional de formação inicial no curso de Bacharelado em Educação Física na cidade de Porto Velho – Rondônia.

Com destaque, evidencia-se as oportunidades de construção e produção de saberes e experiências formativas construídas no decorrer do curso de Bacharelado em Educação junto a população idosa, como por exemplo através das disciplinas: Atividade Física para a Terceira Idade, Treinamento Personalizado, Ritmos e Expressão Corporal, Ginástica de Academia e Estágio Supervisionado em Saúde.

Em relação às disciplinas, com destaque na Atividade Física para Terceira Idade, cabe salientar os efeitos positivos na construção de saberes teóricos e práticos sobre processo de envelhecimento e alterações nas dimensões físicas, cognitivas e funcionais, bem como no que tange a prescrição do exercício físico para população idosa.

Do mesmo modo, no estágio supervisionado em saúde, na subárea grupos especiais, vislumbrou-se momentos ricos de aprendizagem e aprofundamento de saberes, além disso tal experiência formativa, constituiu uma etapa importante de aplicação na prática de programas de treino para o público idoso com idade entre 65 e 89 anos. Com destaque, na experiência formativa do estágio, foram contemplados e prescritos exercícios de pilates e musculação.

Ademais, é pertinente salientar como marco formativo, que no decorrer do estágio, foi possível observar, conhecer, auxiliar, acompanhar e corrigir o público idoso em relação a execução do movimento, a amplitude correta, a postura, a quantidade de exercícios e o descanso entre séries e exercícios, principalmente na modalidade de musculação. Concomitante,

verificou-se a rotina de treino semanal do idoso, que por sua vez tinha por finalidade de manutenção da saúde.

Na perspectiva do saber construído, verificou-se que mediante a experiência nas disciplinas e mais especificamente durante o estágio com a pessoa idosa, foi possível observar aspectos relacionados aos efeitos agudos e crônicos da prática do exercício físico, o histórico e o quadro clínico das doenças crônicas degenerativas associadas, bem como os casos de mobilidade reduzida e a baixa capacidade funcional do idoso.

Sendo que no caso específico do estágio, à medida que se efetivava na prática, mostrou-se perceptível sob lentes teóricas e práticas os efeitos imediatos nas dimensões social e psicológica de cada idoso. Sendo que a afetividade, a alegria, a disposição e autonomia foram os aspectos que mais chamou a atenção, e de forma geral, havia o interesse e uma motivação grande por parte dos idosos em relação a utilizar aquele momento do exercício físico também para se sentir útil, socializar, conversar, contar histórias e fazer amizades.

Outro aspecto que impactou, diz respeito às limitações e patologias dos idosos, mediante a experiência formativa do estágio. Sobre tal aspecto, observou-se idosos debilitados e com dificuldades para realizar movimentos, outros com dificuldades para compreender as orientações e se deslocar. Dentre as patologias informadas pelo idoso atendido no estágio, destaca-se: bursite e tendinite nos ombros e joelhos.

Para esses grupos, o exercício físico para fortalecimento muscular e o pilates duas vezes por semana constituíram base para as sessões de treino. E conforme houve a participação do idoso nas sessões de treino, observou-se o aumento da motivação e os ganhos conquistados que influenciaram sobremaneira no desenvolvimento da sua autonomia e independência para realizar atividade do cotidiano e doméstica.

#### **4. A DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

A seguir, verifica-se a apresentação dos resultados levando em consideração levantamento bibliográfico (quadro 1) para análise da dança, no que tange aos seus efeitos na qualidade de vida da pessoa idosa.

**Quadro 1:** Efeitos da dança na qualidade de vida de idosos.

<i>Autor e ano</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Resultados</i>
Silva, Santos e Prazeres (2018)	Participaram da pesquisa 25 idosos. Foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF, com 26 perguntas em 4 domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), os idosos participaram de 16 encontros de dança.	Todos os idosos apresentaram melhoria nos 04 domínios, a dança proporcionou melhoria para a qualidade de vida, autoestima, disposição, interação, ganho de mobilidade, saúde, diminuição das dores físicas.
Garcia e Garros, (2017)	Amostra de 10 idosos, ambos os sexos, idade entre 60 e 80 anos. Coleta através do WHOQOL-100, com intuito de avaliar a qualidade de vida saúde e outras áreas da vida	A dança proporciona prazer, melhoria das capacidades cognitivas, melhorando as relações pessoais, socialização, autoconfiança e independência para realizar atividades diárias.
Gouvêa <i>et al.</i> , (2017)	20 idosos foram participantes da pesquisa, no período de fevereiro a maio de 2014, os idosos foram avaliados num teste pré - dança e pós dança, após o teste de três meses de duração.	Foi possível concluir que a dança influenciou de forma positiva na qualidade de vida dos idosos, melhorando os aspectos da saúde relacionados à ansiedade.
Silva e Nogueira, 2017.	O estudo teve a participação de 40 idosos, divididos em grupo 01 e grupo 2, o G1 eram idosos praticantes de dança e o G2 idosos sedentários, o grupo participou durante 2 meses.	Os resultados evidenciam que a dança influencia de forma positiva na qualidade de vida dos praticantes de dança, melhorando o estado geral de saúde, melhorando principalmente a capacidade funcional.
Varregoso, Machado e Barroso (2016).	Amostra de 54 idosos, com idades entre 65 e 92 anos, como instrumento foi utilizado um avaliador de percepção da prática e participaram de um programa de dança de 04 meses, sendo uma aula por semana.	Os participantes relataram melhorar o estado de saúde através da dança, seguido de auxílio para terem menores dores, realizar as tarefas do dia a dia com menos esforço, se sentir mais eficaz, melhoria da condição física e sentir mais ativo.
Hermann e Lana (2016)	A pesquisa foi composta de 20 idosos, com idade igual ou superior a 65 anos, o instrumento de coleta foi uma entrevista semiestruturada e depois foi utilizado um questionário validado sobre a qualidade de vida (WOQOL-OLD), composto de 24 aspectos.	Os resultados demonstram que há uma melhoria da qualidade de vida, isso se dá pela convivência em grupo, os idosos se sentem mais capazes e são mais independentes para os afazeres do dia a dia.
Soeiro (2015)	A pesquisa foi realizada com 16 participantes que foram avaliados através da aplicação de dois questionários (WHOQOL-bref para avaliar a qualidade de vida; e para caracterização do perfil).	Os resultados revelam que os participantes apresentam níveis altos de qualidade de vida, nos âmbitos físico, psicológico, social e ambiental.

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Ao analisar o quadro 1, vislumbrou-se efeitos positivos em relação a prática da dança na dimensão física, mental, social e ambiental, bem como constatou-se a partir dos estudos analisados benefícios para melhoria da saúde, da qualidade de vida, e mais especificamente, da capacidade funcional, independência e autonomia da pessoa idosa que com a prática regular do exercício físico passou a realizar as atividades da vida diária com mais disposição e bem-estar.

A partir dos achados no levantamento bibliográfico, enfatiza-se que a dança é uma modalidade que exige um esforço moderado do praticante, é uma atividade divertida, alegre e que promove benefícios como sociabilidade, sensação de bem-estar, prazer, estética, autoestima, autodeterminação e outros. Através da prática é possível se sentir mais feliz, socializar e ter uma melhor qualidade de vida. Além disso, a dança auxilia para melhorar as condições de saúde, através da expressão de movimentos conduzidos pela música, desperta emoções positivas, ainda pode transformar o estilo de vida tornando os idosos mais ativos e

melhorando as valências físicas como força, agilidade, flexibilidade, coordenação motora, entre outros (BATISTA *et al.*, 2015).

Nesse sentido, entende-se que a dança se caracteriza como sendo uma atividade essencial para melhorar a qualidade de vida de pessoas idosas, proporcionando benefícios para a saúde física, psicológica e social, e conseqüentemente promove inúmeros efeitos para os seus praticantes, além de promover bem-estar e qualidade de vida (GARCIA, 2017).

Em consonância com outros achados da literatura, no caso específico da dança, cabe evidenciar que a dança é uma atividade que melhora diversos aspectos da vida de pessoas idosas, no estudo de Varregoso, Machado e Barroso (2016), os achados demonstram que a dança melhora o estado de saúde e auxilia para ter menos dores, além de melhorar a capacidade funcional para realização das atividades da vida diária, se sentir mais eficaz, melhorar a sua condição física, sentir mais ativo e mais apto. Também há melhoria do estresse/ansiedade, auxílio no divertimento e de forma psicológica auxilia para se sentir mais positivo com a vida, mais otimista, reforça suas qualidades, sentir bem-estar, se relacionar socialmente e outros.

Em similaridade, no estudo de Silva, Santos e Prazeres (2018) a dança surge como um forte aliado para melhorar a saúde física retardando os efeitos causados pelo processo de envelhecimento, melhorando a saúde psicológica e social dos idosos, como benefícios citados estão melhoria da qualidade de vida, seguido de melhoria da autoestima, melhor disposição, interação social, ganho de mais mobilidade, saúde e diminuição das dores físicas.

Com destaque, a dança por ser uma atividade dinâmica, alegre, divertida e realizada em grupos, acaba sendo bem aceita pelo público da terceira idade, além disso, é uma atividade que promove bastante interação e se torna um hábito essencial para esse público. No estudo de Gouvêa *et al.* (2017) os resultados enfatizam sobre os efeitos da dança na saúde física, psicológica e nas relações sociais, também há melhorias no equilíbrio do praticante e percepção de melhoria da qualidade de vida, assim auxiliando para o cotidiano e para ter uma vida mais independente. A dança se torna parte da rotina dos adeptos e promove efeitos que proporcionam essa melhoria da qualidade de vida dos idosos, melhorando até mesmo o ambiente que a pessoa idosa se encontra inserida.

E muito embora, a qualidade de vida seja subjetiva e multidimensional, em conformidade com Hermann e Lana (2016) destaca-se que a dança atua positivamente na vida dos idosos, tendo influência na saúde física e psicológica dos idosos, melhorando principalmente a qualidade de vida. Do mesmo modo, Silva e Nogueira (2017), acrescentam

---

que a dança tem por objetivo trabalhar o físico, psicológico e social, os resultados enfatizaram que a dança auxiliou diretamente para melhorar a qualidade de vida e o estado geral de saúde dos idosos ativos fisicamente.

Em suma, com base em Soeiro (2015), destaca-se que os achados nessa pesquisa corroboram para evidenciar que a dança tem um impacto na vida social, física e psicológica dos idosos, por ser uma atividade divertida, dinâmica, alegre e prazerosa tem melhorado positivamente a qualidade de vida dos praticantes idosos.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Mediante a pesquisa realizada, foi possível construir narrativas e experiências formativas pautadas em saberes teóricos e práticos que contribuíram para descrever no campo da formação e atuação profissional os saberes e práticas construídas no decorrer da formação inicial no curso de Bacharelado em Educação Física no que se refere a prescrição de exercício físico para melhoria da qualidade de vida da população idosa.

E de forma específica, constatou-se que a prática regular do exercício físico, e da dança, especificamente promovem inúmeros benefícios na vida diária e na capacidade funcional da pessoa idosa, tendo em vista que auxilia diretamente para retardar os efeitos causados pelo processo de envelhecimento, aumentando a longevidade e qualidade de vida. Como exemplo, é pertinente evidenciar os benefícios associados a melhoria da autoestima, seguido de interação, disposição, ganho de mobilidade, saúde, diminuição das dores físicas, melhora das relações pessoais, sensação de estar mais ativos, melhora das capacidades físicas para afazeres do dia a dia, diminuição da ansiedade estresse.

Em suma, defende-se que a atuação e o acompanhamento do Profissional de Educação é fator crucial e faz toda a diferença durante esse processo, pois possibilita não só o alcance de resultados satisfatórios nos sistemas corporais que sofrem as alterações do processo de envelhecimento, mas também nos aspectos biopsicossociais do indivíduo. E de forma, mais específica, propicia o desenvolvimento da autonomia do idoso na realização das atividades da vida diária, e conseqüentemente, tem efeito benéfico na qualidade de vida, saúde, disposição e capacidade funcional.

## REFERÊNCIAS

- BATISTA, N. N. A. L. *et al.* Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. **Gestão e Saúde**, n. 1, p. pag. 817-823, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/download/2726/2435>. Acessado em: Ago. 2022.
- COSTA, R. C. **A terceira idade hoje: sob a ótica do serviço social**. 1. ed. Canoas: ULBRA, 2007. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=H-jZ\\_poev2kC&oi=fnd&pg=PA15&dq=A+terceira+idade+hoje:+sob+a+%C3%B3tica+do+servi%C3%A7o+social&ots=7PO21-AsWg&sig=74kp2JXXy4YmD4qBVuakYGWusi0#v=onepage&q=A%20terceira%20idade%20hoje%3A%20sob%20a%20%C3%B3tica%20do%20servi%C3%A7o%20social&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=H-jZ_poev2kC&oi=fnd&pg=PA15&dq=A+terceira+idade+hoje:+sob+a+%C3%B3tica+do+servi%C3%A7o+social&ots=7PO21-AsWg&sig=74kp2JXXy4YmD4qBVuakYGWusi0#v=onepage&q=A%20terceira%20idade%20hoje%3A%20sob%20a%20%C3%B3tica%20do%20servi%C3%A7o%20social&f=false). Acessado em: Dez. 2022.
- CLANDININ, D. J.; CONNELLY, F. M. **Pesquisa Narrativa: experiência e história em pesquisa qualitativa**. Tradução: Grupo de Pesquisa Narrativa e Educação de Professores ILEEI/UFU. Uberlândia: EDUFU, 2011. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/repub/v21n47/v21n47a12.pdf>. Acessado em: Ago. 2022.
- FERREIRA, S. D.; GOMES, R.; MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Brasil: Vozes, 2011. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=PtUbBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Pesquisa+social:+teoria,+m%C3%A9todo+e+criatividade.+Brasil&ots=5P5HenLWWO&sig=MPgvtPNpwqrQ8SS0daT66y1ETfE#v=onepage&q=Pesquisa%20social%3A%20teoria%20e%20criatividade.%20Brasil&f=false>. Acessado em: Abr. 2023.
- GOUVÊA, J. A. G. *et al.* Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Rev Rene**, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/download/18868/29601>. Acessado em: Jan. 2023.
- GARCIA, M. C.; GARROS, D. S. C. O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 18, n. 1, 2017. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/sobama/article/view/7353/4733>. Acessado em: Jan. 2023.
- HERMANN, G.; LANA, L. D. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Biblioteca Lascasas**, v. 12, n. 1, 2016. Disponível em: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.pdf>. Acessado em: Jan. 2023.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. BASE DE DADOS.** Censo 2021. Rio de Janeiro: IBGE; 2021. Disponível: <https://www.ibge.gov.br/>. Acessado em: Fev. 2023.
- MENEZES, T. N. *et al.* Diabetes mellitus referido e fatores associados em idosos residentes em Campina Grande, Paraíba. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 829-839, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/FNMV5nffHPfDK74L4gx6n6F/?lang=pt>. Acessado em: Jan. 2023.

NERI, A. L.; VIEIRA, L. A. M. Envolvimento social e suporte social percebido na velhice. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 03, n. 16, p.01-02, jan. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/YMKxzdCKhcSxhwRqkMZGnVd/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: Fev. 2023.

SILVA, N. *et al.* Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 2, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/download/10129/9631>. Acessado em: Mar. 2023.

SOEIRO, R. O. F. P. **O impacto percebido da dança na qualidade de vida de um grupo de idosos**: estudo exploratório [Dissertação]. Universidade Católica Portuguesa, p. 48. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/20492/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20RI TA%20SOEIRO.pdf>. Acessado em: Jan. 2023.

SILVA, S. A. C.; NOGUEIRA, V. S. **Influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Uniceub, BRASÍLIA, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11455/1/21317571.pdf>. Acessado em: Out. 2022.

SILVA, R. L.; SANTOS, C. C.; PRAZERES, L. R. dos. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Kinesis**, v. 36, n. 2, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/30596>. Acessado em: Nov. 2022.

TAYLOR, A. W.; JOHNSON, M. J. **Fisiologia do exercício na terceira idade**. 1. ed. atual. São Paulo: Manoele, 2015. Disponível em: <https://saolucas.instructure.com/login/canvas>. Acessado em: Ago. 2022.

VARREGOSO, I.; MACHADO, R.; BARROSO, M. **A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados**. Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, p. 254-272, 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14436/10823>. Acessado em: Dez. 2022.

VELASCO, C. G. **Aprendendo a envelhecer**. Bela Vista: Phorte, 2006. Disponível em: <https://www.phorte.com.br/saude-multidisciplinar/terceira-idade/aprendendo-a-envelhecer-a-luz-da-psicomotricidade>. Acessado em: Mar. 2023.