



GABRIELA PAES ABRAHÃO

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA ZUMBA NA AUTOESTIMA DE MULHERES IDOSAS
NÃO INSTITUCIONALIZADAS**

LAVRAS / MG

2022

GABRIELA PAES ABRAHÃO

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA ZUMBA NA AUTOESTIMA DE MULHERES IDOSAS
NÃO INSTITUCIONALIZADAS**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Bacharel.

Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Orientadora

LAVRAS / MG

2022

GABRIELA PAES ABRAHÃO

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA ZUMBA NA AUTOESTIMA DE MULHERES IDOSAS
NÃO INSTITUCIONALIZADAS**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Bacharel.

APROVADA em 08 de setembro de 2022

Profa. Amanda Mayara do Nascimento Cardoso

Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Orientadora

LAVRAS / MG

2022

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, fazendo com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos.

Aos meus pais, gratidão, pois, me incentivaram nos momentos difíceis. É por vocês que eu tive forças para concluir esse desafio.

A UFLA, por proporcionar o curso de educação física com tanto cuidado, contribuindo para meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A minha orientadora, Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto, pela paciência e dedicação para conclusão deste trabalho.

Enfim, agradeço a todos que de forma direta ou indiretamente contribuíram para que mais essa etapa fosse vencida em minha vida.

Gratidão.

*“Não existe um caminho para a felicidade.
A felicidade é o caminho.”*

(Mahatma Gandhi)

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da
Biblioteca Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a)
autor(a).**

Abrahão, Gabriela Paes.

A influência da dança zumba na autoestima de mulheres
idosas não institucionalizadas / Gabriela Paes Abrahão. -
2022.

35 p.

Orientador(a): Priscila Carneiro Valim Rogatto.

Monografia (graduação) - Universidade Federal de
Lavras, 2022.

Bibliografia.

1. Dança. 2. Idosos. 3. Qualidade de Vida. I. Rogatto,
Priscila Carneiro Valim. II. Título.

RESUMO

Introdução: a dança é uma das atividades mais prazerosas que pode existir. Sentir o ritmo e se deixar levar pelos movimentos são uma expressão de liberdade e, ao mesmo tempo, conexão com suas emoções e instintos. Para a terceira idade, a dança tem a intenção de trabalhar não somente o físico, mas também o social e o psicológico que são muito afetados durante o processo de envelhecimento. **Objetivo:** ressaltar que a dança como atividade física na terceira idade pode ter diversos benefícios, inclusive na parte psicológica que melhora a autoestima, podendo, assim, ser interessante para mulheres idosas. **Metodologia:** para a realização do presente trabalho foi adotada uma revisão bibliográfica, elaborada pelo método de Revisão Integrativa. Foram utilizados artigos científicos encontrados em bancos de dados como: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Periódicos Capes. Foram selecionados os trabalhos científicos apropriados ao tema, disponibilizados na língua portuguesa entre os anos de 2018 a 2022. Ao final da seleção, foram inclusos 10 estudos que integram a presente revisão. **Resultados:** o exercício físico, funciona como prevenção, tratamento e manutenção de morbidades o que confere uma maior estabilidade funcional para o corpo, principalmente para o público idoso. Os benefícios da zumba melhoram a capacidade cardiorrespiratória, a autoestima, o relacionamento interpessoal, o aumento da disposição e a estabilidade emocional. A dança tem se tornado um grande adjuvante para a promoção na qualidade de vida, bem-estar e lazer para os idosos. **Conclusão:** a dança enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, das atividades diárias e psicológicas do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante. A sugestão futura é para o desenvolvimento de estudos voltados a estudar a zumba e seus benefícios na qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Dança. Idosos. Benefícios. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Introduction: Dancing is one of the most pleasurable activities that can exist. Feeling the rhythm and letting yourself be carried away by the movements is an expression of

freedom and, at the same time, connection with your emotions and instincts. For the elderly, dance is intended to work not only the physical, but also the social and psychological aspects that are greatly affected during the aging process. **Objective:** to emphasize that dance as a physical activity in the elderly can have several benefits, including in the psychological part that improves self-esteem, thus being interesting for elderly women. **Methodology:** for the accomplishment of the present work, a bibliographic review was adopted, elaborated by the Integrative Review method. Scientific articles found in databases such as: Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Capes Periodicals were used. Scientific works appropriate to the topic, available in Portuguese between the years 2018 to 2022, were selected. At the end of the selection, 10 studies that make up this review were included. **Results:** physical exercise works as a prevention, treatment and maintenance of morbidities, which gives greater functional stability to the body, especially for the elderly. The benefits of zumba improve cardiorespiratory capacity, self-esteem, interpersonal relationships, increased disposition and emotional stability. Dance has become a great adjuvant for promoting quality of life, well-being and leisure for the elderly. **Conclusion:** dance as a systematic and regular physical exercise improves the physical condition of the individual's daily and psychological activities, making the elderly more autonomous and self-confident. The future suggestion is for the development of studies aimed at studying zumba and its benefits in the quality of life of the elderly.

Keywords: Dance. Seniors. Benefits. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
--------------------	---

2 OBJETIVO.....	10
2.1 Objetivo Geral	10
2.2 Objetivos Específicos.....	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1 A dança zumba	11
3.2 Idosos institucionalizados e não institucionalizados	12
3.3 Dança e autoestima	14
3.4 Os benefícios da dança para os idosos.....	16
4 MATERIAL E MÉTODOS	19
4.1 Tipo de estudo.....	19
4.2 Coleta de dados.....	19
4.3 Amostra	19
4.4 Organização dos dados	20
4.5 Apresentação dos resultados	20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

A dança é uma das atividades mais prazerosas que pode existir. Sentir o ritmo e se deixar levar pelos movimentos são uma expressão de liberdade e, ao mesmo tempo, conexão com suas emoções e instintos.

A sensação de bem-estar durante a prática da dança zumba provoca a liberação de endorfina, que melhora o humor e a autoestima. Além da endorfina, a dança libera dopamina e serotonina, que também são hormônios de prazer e felicidade, podendo assim promover um bem estar.

No que tange à autoestima, o ritmo da zumba é muito rápido e explosivo e trabalha os braços, as pernas e os glúteos, além de promover uma liberdade da mulher se soltar e se sentir sensual e poderosa.

Partindo do que se é observado na relação de mulheres idosas com atividades físicas, no caso a dança, o presente trabalho tem o intuito de responder a seguinte problematização: Como a zumba pode influenciar a autoestima de mulheres idosas?

Para a terceira idade, a dança tem a intenção de trabalhar não somente o físico, mas também o social e o psicológico que são muito afetados durante o processo de envelhecimento. A arte de envelhecer de forma saudável e com sucesso requer que seja feito um planejamento cuidadoso e também que haja uma compreensão por parte de toda sociedade com todas as mudanças que o ser humano passa no envelhecimento.

Com isso, o presente trabalho visa ressaltar que a dança como atividade física na terceira idade pode ter diversos benefícios, inclusive na parte psicológica que melhora a autoestima, podendo, assim, ser interessante para mulheres idosas.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Identificar como a dança zumba influencia a autoestima de mulheres idosas.

2.2 Objetivos Específicos

- Analisar as características gerais que são comuns em mulheres idosas, relacionadas a atividades físicas.
- Identificar os diversos benefícios, tanto físicos quanto psicomotores que a dança proporciona a mulheres idosas.
- Compreender o estilo de dança zumba e seus benefícios.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A dança zumba

A Zumba é uma modalidade de Ginástica de Condicionamento que trabalha com a linguagem da Dança latina. Antes da Zumba, já haviam aulas pré-coreografadas na década de '80 na Nova Zelândia, a Bodysystems foi criada na Nova Zelândia, como parte da LES MILLS World Of Fitness, uma rede de academias conhecida em todo o país, devido ao sucesso e ao grande número de clientes satisfeitos, o proprietário Phillip Mills, decidiu importar seu principal produto, as aulas de ginástica. No final dos anos '90 o Bodysystem chega ao Brasil com suas aulas pré-coreografadas ou aulas prontas, provocando um impacto significativo no mercado. Ocorre uma grande diversificação das modalidades e dos outros produtos vendidos pelas academias (FURTADO, 2009).

O programa Zumba® é uma aula de dança com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional em movimentos de dança, combina ritmos rápidos e lentos, integrando os princípios básicos de treinamento aeróbio, intervalado e de resistência para maximizar a queima calórica e trazer benefícios cardiovasculares e de tonificação corporal total (ESTRELA; QUEIROZ JÚNIOR, 2020).

Por ser uma modalidade de dança que inclui movimentos de ginástica e mescla suas músicas para que a aula seja intervalada variando volume e intensidade, podemos afirmar que não se considera apenas uma modalidade aeróbia priorizando a capacidade cardiovascular e de resistência, mas sim uma modalidade que inclui capacidades musculares incluindo força, e resistência muscular localizada, além de flexibilidade e manutenção do corpo e mente (ESTRELA; QUEIROZ JÚNIOR, 2020).

D. Nanni destaca que a dança, orientada por profissionais capacitados proporciona diversos benefícios para a saúde física e mental. A dança é muito mais do que puro divertimento, pois ativa e desenvolve capacidades positivas que lhe acompanharão por todo o seu desenvolvimento. Dançando, o praticante fortalece a musculatura, estimula a coordenação motora, flexibilidade, postura e tem maior consciência corporal, além de noções de espaço (OLIVEIRA; ALVAREZ, 2014).

A Zumba se enquadra ginástica aeróbica, tal que a frequência cardíaca apresenta variações causando dificuldades no controle e na montagem da aula. A intensidade interfere diretamente no aspecto metabólico e nas adaptações fisiológicas

relacionados ao exercício aeróbico, pois segundo o *American College Sports Of Medicine*, atividades utilizando valores superiores a 80-90% da frequência cardíaca máxima, o sistema aeróbio pode ser predominante (MONTEIRO; SILVA; ARRUDA, 2012).

Segundo Marinho (2019), ao situar a Zumba como uma modalidade de Ginástica de Condicionamento, observamos essa prática como exercício físico e, enquanto tal a consideramos como prática que gera gasto calórico. A Zumba tem uma estimativa de que uma pessoa de 70 kg queime cerca de 43 calorias a cada 5 minutos de atividade árdua, 129 calorias para 15 minutos, 257 para 30 minutos. O comum de uma aula de zumba é que ela dure entre 50 minutos a uma hora, o que resulta em aproximadamente 514 calorias de pura diversão

A Zumba vem conquistando todos os públicos por sua facilidade de execução e diversão em praticar, ela consiste em uma aula de dança - ginástica com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional e movimentos, criando um sistema de ginástica dinâmico, excitante, divertido e eficaz (OTTO et al., 2011).

Nesse sentido, “dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses” (GARAUDY, 1980, p. 14).

Diniz (2008) acrescenta que a dança é constituída como uma tentativa de comunicação, como uma forma de expressão, através da linguagem gestual e também como forma de ritual. Além disso, é a linguagem artística que utiliza o corpo e seus movimentos a fim de expressar sentimentos e sensações. Assim, pode-se afirmar que está intrinsecamente ligada ao modo como entendemos os limites e possibilidades do corpo humano (RENGEL; LANGENDOCK, 2006).

A Zumba é movimento, fazer com que os participantes jamais fiquem parados, mesmo errando os passos ou estando fora do ritmo.

3.2 Idosos institucionalizados e não institucionalizados

Segundo Fontaine (2000), o envelhecimento se dá nos níveis biológico, psicológico e social. O biológico é caracterizado por aumento de doenças, por alterações no aspecto físico, como as rugas, e pela dificuldade de locomoção pelo desgaste do próprio corpo. O psicológico com as alterações decorrentes das atividades intelectuais e motivações. Por último o social com a mudança da própria

posição social e profissional como resultado da passagem à aposentadoria ou reforma.

Apesar do envelhecimento ser um processo que ocorre ao longo de toda a vida, a velhice enquanto uma fase do ciclo vital é marcada por estigmas sociais sendo, muitas vezes, associada a limitações, doença, morte e decrepitude (BRITO; SILVA, 2017). Por um lado, os idosos vivenciam um estigma social mais evidente, uma vez que a sociedade contemporânea ocidental exalta a juventude e hipervaloriza a beleza estética. Nesse sentido, o problema “não é a velhice, mas a velhice feia, carcomida, sem movimento, parada, encostada, que não se expõe ao mundo” (BISPO, 2016, p.61).

A realidade vivida pelas idosas no atual contexto da sociedade brasileira ainda revela certas condições de exclusão social. Nesse cenário, destaca-se aqui uma parcela dessa população de idosos: os que vivem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) (BRITO; SILVA, 2017).

Segundo Papalia et al. (2008), a probabilidade de ir morar em uma instituição aumenta com a idade. A maioria são mulheres, moram sozinhas, têm dificuldades nas atividades primárias do dia-a-dia como tomar banho, alimentar-se, vestir-se, higienizar-se após fazer suas necessidades fisiológicas, e andar, devido a uma saúde debilitada ou deficiência.

Segundo Camarano e Kanso (2010), no Brasil ainda não existe um acordo comum para o que seja uma ILPI. Seu nascimento está ligado aos asilos, que primeiramente eram criados para a população carente que necessitava de acolhimento, com o emblema da caridade cristã, na falta de políticas públicas. Conforme a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), as ILPI's são instituições governamentais ou não governamentais, com perfil de moradia, originadas em domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou acima de 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de autonomia, cidadania e integridade. Em resumo, definição de ILPI's segundo a ANVISA é uma residência coletiva, que acolhe idosos que não eram dependentes, mas que vivem em situação de carência de renda e/ou de família, ou de indivíduos com dificuldades para execução de suas atividades diárias, que precisam de cuidados duradouros.

Segundo Perlini, Leite e Furini (2007), o atendimento ao idoso tem como prioridade a modalidade não asilar. Entretanto nas situações em que o idoso não possa ter garantia de sua própria sobrevivência é responsabilidade do Estado assumir

esta demanda e para isto deve manter instituições asilares para abrigar os idosos. Segundo Lima (2014), o idoso institucionalizado é aquele a quem se dá ou que adquire o caráter de instituição, que se transforma em instituição.

Quando os idosos necessitam viver em uma instituição asilar, eles se defrontam com diferentes aspectos que potencializam os efeitos advindos do processo de envelhecimento. Segundo Oliveira e Alvarez (2014), pessoas com transtornos depressivos tendem a verem a si mesmo, o mundo e seu futuro com visão negativa, moldando uma velhice com um modelo frágil e impotente, faltando ao idoso institucionalizado perspectivas positivas em relação a sua própria vida.

De acordo com Tier, Fontana e Soares (2004), alguns idosos, devido ao estado de abandono, dependência em que se encontram, são internados em asilos ou casas de repouso, o que provoca um distanciamento de lugares familiares em que viveram sua existência por muito tempo, mesmo que tenha sido uma experiência difícil. Muitas vezes, são internados contra a sua própria vontade, perdendo assim sua autonomia, tornando-se “prisioneiros” desta instituição. É comum após a internação do idoso os familiares se distanciarem, deixando para a instituição a responsabilidade de cuidar desse idoso.

Em relação à capacidade funcional do corpo idoso, Demontiero, Vidal e Duque (2012) destacam que, após os 50 anos de idade, inicia-se a atrofia óssea o que poderá levar a fraturas. Fecchine e Trompieri (2012) evidenciam a perda de massa muscular bem como a diminuição da força muscular, tendo como consequências a redução na mobilidade e o risco aumentado de quedas. Sendo assim, por todos esses aspectos, psicossociais e físicos, é que o idoso institucionalizado requer um maior nível de atenção. No presente trabalho vamos falar sobre idosas não institucionalizadas.

3.3 Dança e autoestima

O ser humano está imerso num contexto social micro e macro representativo, o que requer o envolvimento interpessoal no tocante à aceitação. Atualmente, o modelo e/ou expectativas estéticas e comportamentais vigente no mundo e no Brasil, propõe não só um padrão de conduta e visual, mas também induz à constante insatisfação pessoal. A exploração e a exposição do corpo e da imagem do indivíduo, mesmo que irreal é o que tem emergido na sociedade (NASCIMENTO; TOLOCKA, 2015).

É nesta realidade de busca constante e alcance longínquo que se tem a aplicabilidade do conceito de autoestima. A autoestima, sinônimo de autoaceitação e autoconfiança, é o conceito de si próprio, consiste na junção entre as expectativas sociais, congruentes com os anseios pessoais, em detrimento da aceitação das limitações intrínsecas e extrínsecas que permitem a convivência coletiva e a representatividade individual (FERRAZ; SERRALTA, 2007; MELLO; BURD, 2010).

Os seres humanos tendem a buscar continuamente o autoconhecimento, satisfação e o equilíbrio em todos os contextos de sua vida. Para isto, é necessário conhecer as próprias potencialidades, as limitações e valorizar suas qualidades. Assim, a autoestima e o autoconceito, são considerados fatores importantes para a realização pessoal e, sobretudo para uma boa saúde, considerada como bem estar bio psíquico-social (LIMA, 2006).

Costa et al. (2004) abordam a importância destes construtos para se manter relações saudáveis e bem estar, principalmente quando o indivíduo apresenta uma enfermidade, já que um autoconceito realista e positivo reflete numa atitude de segurança e auto avaliações mais positivas, permitindo ao indivíduo criar estratégias para lidar com a doença. Desta maneira a maneira como a pessoa se vê poderá exercer influência em seu bem estar. Em situação de doença, uma visão mais positiva poderá contribuir para o processo de reabilitação.

O conceito de autoestima está ligado ao conceito de autoimagem. Se a autoestima consiste na internalização das exigências externas em detrimento dos desejos pessoais, alcançando assim, a regulação social, a autoimagem é a expectativa do reconhecimento da autoestima. Por conseguinte, a autoimagem consiste não só num efeito ótico, do que se vê no espelho, mas sim, a colisão entre o que o indivíduo vê, e o que ele gostaria que os outros vissem, e o reflexo objetivamente de como ele é (FERRAZ; SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010).

A dança aumenta a confiança e a valorização de si mesma. Isso é percebido nas aulas, em que as alunas vão saindo do lugar de timidez e insegurança para uma postura mais dona de si. A identidade pessoal é formada pela imagem representativa de como se quer ser, como se é observada, e de como realmente é (FLORES, 2002).

A dança, enquanto atividade física e comunicação não verbal vêm ao encontro das necessidades humanas, exercendo um papel importante no desenvolvimento das percepções de cada um sobre si mesmo. Além de influenciar no desenvolvimento de

atitudes emocionais e na estruturação da identidade, promove a formação do sujeito singular, com uma maneira própria de ser, sentir e agir, contribuindo para a construção da autonomia e da liberdade. (NANNI, 2005).

Na dança, o corpo torna-se um dos principais meios de interação do indivíduo com o mundo; sua prática é uma maneira de desenvolver a capacidade de percepção, a consciência corporal e novas possibilidades de comunicação (FLORES, 2002).

Assim, a prática da dança permite apurar o saber sobre as dificuldades oriundas da mesma, possibilitando um olhar crítico construtivo para si e para o próximo, visto que a autoimagem tem profunda relação com a opinião do outro. A dança desenvolve habilidades motoras de forma inteligente e permite o entendimento do próprio corpo, possibilitando um convívio social capaz de melhorar a autoestima (FLORES, 2002; FERRAZ; SERRALTA, 2007; MELLO; BURD, 2010).

Pela sua dimensão de ludicidade, a dança também permite uma interação prazerosa com o outro, a descoberta de limites e possibilidades através de experiências e vivências corporais, facilitando os relacionamentos interpessoais e o desenvolvimento do autoconceito e da autoestima (FALSARELLA; AMORIM, 2008).

Como meio de educação corporal, a dança mantém uma estreita relação com a educação, pois promove o desenvolvimento das potencialidades intelectuais, físicas e sociais e contribuiu na exploração das capacidades individuais e na formação do senso crítico e da autonomia (COSTA et al, 2004; NANNI, 2005).

Assim, a dança também pode ser uma ação pedagógica, contribuindo para a melhora do comportamento do idoso, no resgate de valores culturais, no aprimoramento do senso estético e o prazer da atividade lúdica para o desenvolvimento físico, mental e social (FERRAZ; SERRALTA, 2007).

3.4 A dança e seus benefícios para os idosos

A dança vem sendo uma modalidade dentre as mais diversas atividades físicas existentes que mais cresce, as pessoas estão se encantando pelos movimentos precisos e por todos os benefícios que a atividade traz para a vida.

Leal e Haas (2006, p.64) relatam que “a dança pode ter seis funções; autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade”. Os autores ainda ressaltam que a dança possui

um caráter forte para motivar e socializar as pessoas das mais diversas idades, ao dançar, todos os seres humanos sentem-se bem.

Para a terceira idade, a dança é uma ótima opção como atividade física, pois é uma atividade que é feita em grupo, permitindo que os idosos interajam entre si e façam novas amizades, faz com que eles também superem seus limites e diminuam também suas incertezas e suas angústias.

De acordo com Dantas (1999, p. 35):

Uma das especificidades da dança está no fato de que movimentos transformados em gestos de dança adquirem características extraordinárias, pois os fatores espaciais, temporais, rítmicos e o próprio modo de movimentação do corpo tornam-se diferentes e particulares adquirindo valores em si mesmos, ou seja, movimentos comuns são transformados em dança. Outra especificidade é a sua forma simbólica livre que possui em transmitir ideias de emoção, consciência, sentimentos e expressar tensões físicas e espaciais.

O ato de ensinar a dança trata de dar ao idoso a imagem de como sua vida poderia ser um movimento harmonioso, livre e alegre. A dança utiliza o que se pode chamar de linguagens sonora, visual e tátil. E como, ao dançar, entra-se em contato com essas matérias, pode-se dizer que esse tipo de atividade física é também uma atividade de expressão (FLORES, 2002).

A dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos, pois favorece os relacionamentos, as recordações pessoais, apresenta uma grande riqueza de gestos e movimentos, contribui para a expressividade e criatividade, além de trazer benefícios para a saúde e a mente. A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer (MELLO; BURD, 2010).

A dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada. Devido à divulgação da dança como meio de promoção de saúde e sendo uma modalidade muito praticada por grupos de idade avançada, esta é considerada uma das mais completas formas de atividade na visão de vários autores, pois trabalha o físico, o psicológico e também o social que nessa fase da vida são afetados por vários fatores relacionados ao tempo (SALVADOR, 2004).

Nessa fase da vida, Salvador (2004) ressalta que a dança como atividade física tem o objetivo de trabalhar o físico, o psicológico e também o social que no processo de envelhecimento são afetados por vários fatores relacionados ao passar do tempo, pois a arte de envelhecer com sucesso requer um planejamento cuidadoso e uma compreensão realista das mudanças.

Com a dança na terceira idade, aumenta-se a possibilidade de socialização do idoso, estimulando sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo, o que permite aos praticantes da dança a melhoria nas disposições física e mental, a flexibilidade, a postura, a força e a resistência musculares, reduzindo tensões e dores, propiciando assim o bem-estar social.

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Tipo de estudo

Para a realização do presente trabalho foi adotada uma revisão bibliográfica, elaborada pelo método de Revisão Integrativa. A Revisão Integrativa é uma metodologia específica de pesquisa no campo da saúde que sintetiza um assunto e ou referencial teórico para maior clareza e entendimento de uma questão ou problema, possibilitando uma vasta análise da literatura.

4.2 Coleta de dados

Foram utilizados artigos científicos encontrados em bancos de dados como: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Periódicos Capes, sendo utilizados os seguintes descritores: idoso, dança, terceira idade, benefícios.

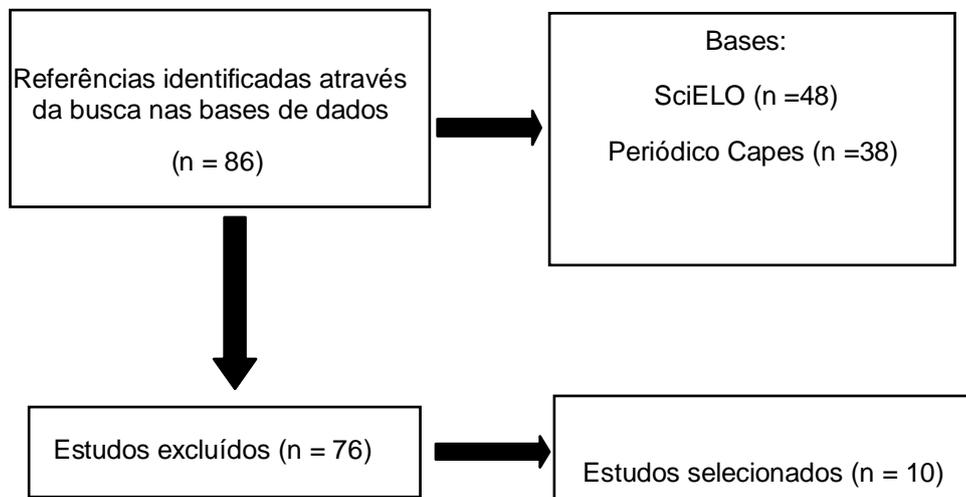
Foram selecionados os trabalhos científicos apropriados ao tema, disponibilizados na língua portuguesa entre os anos de 2018 a 2022. Foram desconsiderados os artigos publicados anteriormente ao ano de 2018, os que não estavam presentes em banco de dados científicos, os que não condiziam com o tema objeto deste trabalho e os que não estavam na língua portuguesa.

4.3 Amostra

Foram encontrados 86 estudos no total de buscas em todas as bases. Após a leitura de forma cautelosa e crítica dos títulos e resumos, foram selecionados inicialmente 37 estudos observando os critérios de inclusão e exclusão. Destes, 27 foram excluídos, por não somarem a essa revisão e, portanto, estarem enquadrados nos critérios de exclusão. Ao final da seleção, foram inclusos 10 estudos que integram a presente revisão.

O fluxograma (Figura 1) descreve a seleção dos estudos.

Figura 1. Fluxograma da pesquisa dos artigos na literatura científica



4.4 Organização dos dados

Os dados foram organizados em um quadro com análise de seguintes variáveis: autores, título, ano, objetivo, resultado e conclusão.

4.5 Análise de dados

Foi feita uma análise descritiva dos dados por meio de um quadro contemplando as principais características dos artigos utilizados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo buscou identificar como a dança zumba pode influenciar a autoestima de mulheres idosas. Buscou também analisar os diversos benefícios que a dança pode proporcionar para a terceira idade. Os trabalhos encontrados apresentam resultados de ambos os sexos. Porém, a porcentagem de idosas é maior que a de idosos em todos os estudos.

O Quadro 1 apresenta os estudos incluídos na revisão segundo os objetivos da pesquisa.

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão de literatura segundo análise das seguintes variáveis: autores, título, ano, objetivo, resultado e conclusão. 2021 (n=10).

Autor(es)	Título	Ano	Objetivo	Resultados	Conclusão
Cordeiro	A influência da atividade aeróbica zumba na qualidade de vida de seus praticantes	2018	Verificar a influência da atividade zumba no nível de qualidade de vida das praticantes	Os resultados mostram que diferenças significativas foram observadas somente no domínio social, devido as aulas serem dinâmicas e permitirem às alunas a se socializarem mais umas com as outras e durante a atividade possibilitou mais segurança, confiança, entre outros	A Zumba abrange todos os requisitos para uma melhor qualidade de vida para todos, independentemente do nível de habilidade dos praticantes, torna-os mais ativos e saudáveis
Venâncio et al.	Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos	2018	Identificar e analisar os efeitos decorrentes da prática de Dança Sênior em pessoas adultas e idosas	Houve a prevalência de mulheres (92%) e da faixa etária de 60 a 69 anos	Ainda que já sejam encontrados estudos ratificando o impacto positivo da Dança Sênior, sugerem-se novos estudos focalizando a metodologia para o ensino da Dança Sênior
Silva et al.	Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão	2018	Analisar a dança de salão como fator contribuinte para saúde e qualidade de vida dos idosos	Os benefícios da dança de salão para idosos são significativos e contribuem para saúde e qualidade de vida deles, uma vez que oferece vantagens tanto para o corpo quanto para a alma (mente), pois nem sempre a alma envelhece	A dança de salão é uma modalidade de dança coletiva que desperta alegria, prazer e bem-estar de modo geral, indo ao encontro do que mostrou o referencial teórico
Silva, Santos e Prazeres	Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos	2018	Analisar a influência da dança sênior na qualidade de vida dos idosos	Os resultados obtidos foram melhorias na qualidade de vida dos idosos, o que fundamentou a influência positiva da dança sênior durante o período de intervenção.	Uso da dança sênior como alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos demonstra que este público precisa e sente falta de atividade que contribua para a promoção do envelhecimento mais saudável, bem-estar e deixe-os mais ativos
Antunes et al.	Dança para idosos: os benefícios revelados pela prática	2018	Investigar o significado do dançar e o que esse dançar proporciona aos seus praticantes	A dança proporciona aos seus praticantes sentimentos positivos, promove a socialização, traz oportunidades de novas amizades e, faz com que as participantes se sintam mais leves	A dança pode proporcionar inúmeros benefícios às praticantes idosas e é um tipo de exercício físico de grande potencial para contribuir com uma melhor qualidade de vida

Santos	Ganho de força de membros superiores utilizando exercícios de zumba toning	2019	Analisar o efeito de um programa de exercícios resistidos pela modalidade zumba no ganho de força de membros superiores na população estudada	A amostra foi composta por 15 idosas com idade média de $68,03 \pm 6,15$ anos. Os resultados mostraram um aumento significativo ($p < 0,06$) na dinamometria manual aproximado de 8kgf de preensão manual quando comparado os valores médios antes e após 2 meses de intervenção	A importância desse trabalho para o profissional de educação física, é saber dos benefícios do exercício resistido para o público idoso, e saber que pode ser aplicado com a dança, visando um ganho de saúde de modo geral
Lima e Camilo	A influência da dança na qualidade de vida dos idosos	2019	Revisar sistematicamente a literatura a fim de identificar estudos que avaliaram a influência da dança na qualidade de vida em indivíduos com idade ≥ 60 anos	Em relação ao tipo de dança, dois estudos utilizaram a dança sênior e nos demais estudos, outros tipos de dança de salão foram usados como forma de intervenção	Constatou-se que a dança, independentemente do estilo, contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, relações sociais e meio ambiente
Carvalho et al.	A dança como ferramenta no processo de envelhecimento – relato de experiência	2020	Relatar a vivência de práticas de atividade física, como a dança, em um grupo de idosos ativos, de um projeto de extensão universitária	A dança tem poder de sociabilizar e motivar seus praticantes; seja sozinho ou com parceiro, criança ou idoso, homem ou mulher, dançando todos se sentem bem	O intuito de levar a dança para esse público é mostrar para os mesmos como é importante os movimentos praticados, levando assim ao bem-estar, a sensação de prazer, alegria, diminuindo o estresse e colaborando para a saúde
Oliveira et al.	Hábitos de idosas participantes de projeto de promoção à saúde	2021	Descrever os hábitos de vida e perfil antropométrico da população alvo do projeto	Quanto à prática de atividade física, observou-se maior aderência quanto às modalidades de hidroginástica e dança, e menor preferência pelos exercícios neuromusculares. Todas as idosas realizavam atividades no mínimo duas vezes por semana	A população estudada, formada por idosas acima dos 60 anos, apresentava alguns hábitos favoráveis para a saúde, embora em sua maioria fossem acometidas por doenças cardiometabólicas e, ainda que fizessem tratamento com medicamentos e praticassem atividade física supervisionada
Araújo et al.	A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso	2022	Abordar como a prática da dança foi extremamente importante e adequada a essa população	A prática de exercício físico é decisiva para a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar.	Os idosos praticantes relatam que essa atividade foi e tem sido uma alternativa para lidar com os desafios próprios do envelhecimento, as melhorias experimentadas vão além de benefícios estéticos e funcionais, há promoção à saúde em suas mais variadas vertentes: física, neural e psicossocial

Nos trabalhos analisados, os autores buscam apresentar de maneira geral o benefício da dança enquanto atividade física, apresentando também como a atividade física é essencial para os idosos, mostrando seus benefícios não só na parte física, mas também na parte social e psicológica. Foram encontrados poucos trabalhos que relatam especificamente da dança zumba e dos seus benefícios para as idosas.

O envelhecimento é um fenômeno biopsicossocial que ocorre naturalmente na vida de um ser humano, o qual se dá por um processo dinâmico e progressivo o qual envolve inúmeras alterações nos aspectos fisiológicos, morfológicos, funcionais,

psicológicos, cognitivos e sociais. O processo de envelhecimento é individual, sofre influência de diversos fatores e, em decorrência da alta idade cronológica pode ser acometida por diversas mudanças. Dentre as principais mudanças físicas e funcionais podemos citar: perda da flexibilidade, fragilidade dos ossos, diminuição da massa magra e diminuição das capacidades cardiorrespiratória e cardiovascular, as quais podem levar a várias patologias (ANTUNES et al., 2018).

Antunes et al. (2018) ainda descrevem que, em decorrência destas mudanças e cientes de que envelhecer satisfatoriamente depende do equilíbrio entre as limitações e as possibilidades do idoso o qual lhe possibilitará lidar, em graus diferentes de eficácia, com as perdas inerentes do envelhecimento, é imprescindível que os idosos adotem um estilo de vida mais saudável, incluindo o exercício físico aos seus hábitos diários, o qual pode promover melhorias nos aspectos físico, social, psicológico, cultural e cognitivo. Portanto, para que eles passem por esta etapa da vida com qualidade, dentre as várias opções de exercício físico citamos a dança como uma das possibilidades, uma vez que sua prática indica poder beneficiar e amenizar os problemas decorrentes, proporcionando-os melhor qualidade de vida.

Carvalho et al. (2020) colaboram descrevendo que envelhecer saudável e com qualidade de vida está envolto no fato de ter autonomia, como também uma forma de ter seus direitos garantidos e participação ativa na sociedade. Para tanto, uma prática frequente de alguma atividade física pode proporcionar um importante papel nesse sentido.

Venâncio et al. (2018) descreveram em seus estudos que, embora a prevalência de problemas de saúde aumente proporcionalmente à idade, envelhecimento não é sinônimo de doenças. Evidências científicas têm demonstrado que, se o envelhecimento vier aliado a estratégias para prevenir doenças e minimizar os fatores de risco, há o adiamento da fase da vida relacionada com a incapacidade física, diminuindo significativamente problemas relativos à dependência física e perda de autonomia. Assim, um dos grandes desafios da área de envelhecimento é criar e implantar ações que favoreçam a preservação da capacidade funcional de idosos.

De acordo com Silva et al. (2018), o processo de envelhecimento do idoso traz à tona a necessidade da busca por atividades que podem levá-lo a se tornar um idoso independente funcionalmente, além de prevenir quadros depressivos, desenvolvimento de baixa imunidade e maiores riscos de doenças.

Para Araújo et al. (2022), o envelhecimento é um processo contínuo, onde

ocorre declínio progressivo de todas as ações fisiológicas. A terceira idade faz com que o organismo do indivíduo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível. Sendo assim, os movimentos dos idosos são comprometidos, ficam mais lentos, com diminuição significativa da agilidade, além das perdas na mobilidade e elasticidade das articulações. A prática do exercício físico tem apresentado crescimento nesse grupo etário, tendo em vista seus benefícios a curto, médio e longo prazo sob a premissa de que é altamente eficaz para promoção da saúde e prevenção de doenças.

Santos (2019) relata que o exercício físico, funciona como prevenção, tratamento e manutenção de morbidades, o que confere uma maior estabilidade funcional para o corpo, principalmente para o público idoso. Dentro das diferentes modalidades de exercício físico aeróbico que podem ser ofertadas (ginástica, ciclismo, corrida, caminhada etc.), uma modalidade que tem aumentado a cada ano a adesão e conseqüentemente o número de praticantes, principalmente o público idoso, chama-se zumba, que reúne elementos da dança e ginástica.

Segundo Santos (2019), a zumba é caracterizada como uma atividade aeróbia, com aspecto lúdico para seus praticantes. A zumba se encaixa no perfil de dança e ginástica, dentro de suas várias modalidades, temos a zumba gold que é especializada no público idoso. Zumba Gold é uma forma adaptada de zumba que foi projetada para atender às necessidades anatômicas, fisiológicas e psicológicas dos idosos.

Para Cordeiro (2018), a Zumba é um programa de ginástica combinado com a dança, que mistura vários ritmos latinos e internacionais, como o merengue, a salsa, a cúmbia, reggaeton, entre outros. Os benefícios da zumba são melhora da capacidade cardiorrespiratória, da autoestima, do relacionamento interpessoal, do aumento da disposição e da estabilidade emocional.

Referente à atividade física regular, Santos (2019) afirma que os benefícios para a saúde no processo de envelhecimento são consensuais entre os especialistas na área da saúde, resultados de achados científicos e documentos evidenciam a importância do estímulo à prática de exercícios resistidos em ações direcionadas à saúde.

Cordeiro (2018) corrobora relatando que a prática de atividade física regular tem sido reconhecida pelos efeitos saudáveis que provocam nas pessoas que a praticam no que diz respeito à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida. Os

principais benefícios da atividade física e do exercício na qualidade de vida são os efeitos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e os psicológicos como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, redução da ansiedade, tensão e depressão.

O autor ainda relata que o exercício físico melhora a capacidade funcional, contribui para a prevenção de quedas, que representa um risco dos indivíduos diariamente, tem se mostrado um dos procedimentos principais para reverter a perda dos movimentos nos idosos, os quais se tornam mais ativos, desfrutando dos benefícios da prática e reduzindo os impactos e agravos que o envelhecimento pode ocasionar.

Oliveira et al. (2021) relatam que a prática orientada de atividades físicas pode promover diversos benefícios, tanto na esfera física quanto psicossocial, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao idoso. É consenso científico e entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento humano saudável.

Silva et al. (2018) também relatam que os efeitos colaterais promovidos pelo envelhecimento podem ocorrer de forma mais amena quando se busca algum tipo de atividade física. As atividades físicas, quando bem orientadas e, principalmente por um professor de educação física, possivelmente proporcionam a distração, o prazer ou contentamento, além dos efeitos fisiológicos que a atividade objetiva. Estes sentimentos, associados à atividade física proposta, podem ser capazes de minimizar os declínios gerados no processo de envelhecimento.

Para Venâncio et al. (2018), entre as atividades físicas para pessoas idosas, devem ser consideradas as atividades dos contextos de lazer, transporte, profissional, tarefas domésticas, exercícios planejados e atividades familiares. Dentre as diversas modalidades de exercício físico, a dança pode ser incluída como atividade física do âmbito do lazer e/ou exercício físico sistematizado. A prática de dança pode beneficiar alguns componentes da capacidade funcional, como força, agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação e flexibilidade.

De acordo com Silva et al. (2018), nos idosos a qualidade de vida pode ser motivada pela participação ativa das pessoas em grupos de convivência, esclarecendo, nesse sentido, que a prática de atividade física deveria ser em grupo. Ou seja, o ideal seria que esse público-alvo evitasse as atividades individualizadas.

Acredita-se que um bom exemplo disso sejam as atividades físicas coletivas, como as danças.

Os autores acima ainda descrevem que o envelhecimento é causado por alguns fatores inerentes ao ser humano, que envolvem desde alterações moleculares e celulares, até a baixa da autoestima. No entanto, a qualidade de vida dos idosos sofre influências de alguns aspectos, como físico e o psicológico, caracterizados por perdas na autoestima. Acredita-se que as atividades físicas lúdicas, recreativas e em grupo podem proporcionar ao idoso oportunidades de ter sensações boas que elevem a autoestima desses indivíduos.

Segundo Carvalho et al. (2020), a dança tem se tornado um grande adjuvante para a promoção na qualidade de vida, bem-estar e lazer para os idosos. Os movimentos corporais ajudam nos processos fisioterapêuticos, colaboram na deambulação desses indivíduos, promovendo, dessa forma, um envelhecimento saudável e com qualidade. Os exercícios com a dança têm como fundamento o desempenho da funcionalidade nos movimentos corporais, garantindo a esses indivíduos melhoria da saúde, ocorrendo de forma a impulsionar essas pessoas a participação ativa em grupos de convivência, onde o hábito dessas atividades físicas demonstra que isso se torna um fator de proteção e, dessa maneira, garantir maior e melhor sobrevida.

Lima e Camilo (2019) complementam dizendo que a prática regular de atividades físicas, como a dança, auxilia na prevenção de doenças e agravos não transmissíveis além de ser uma possibilidade de tratamento não farmacológico para os problemas de saúde já existentes, o que poderia contribuir para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos em idade avançada. A prática de atividades físicas pode proporcionar benefícios para a saúde dos idosos. Entretanto, pouco se sabe sobre a influência da dança na qualidade de vida do idoso.

Silva, Santos e Prazeres (2018) corroboram relatando que a prática diária de atividade física ajuda a fortalecer a musculatura, contribui para prevenção de doenças, na questão postural, ajuda no caminhar e até mesmo na realização de movimentos do dia a dia com maior facilidade. Nessa perspectiva, uma das atividades físicas que promovem mudanças no estilo de vida, alterando a percepção, a função e a sensação de bem-estar ao seu praticante é a dança, pois na visão de vários autores a dança é uma das atividades mais completas, trabalhando o físico, o psicológico e também o social que são afetados pelo tempo.

Os benefícios físicos da dança vêm sendo objeto de estudo por muitos pesquisadores. Tal fato traz como consideração e apontamentos alguns fatores sobre a prática da dança, entre eles que a dança melhora a força muscular, postura e equilíbrio, prevenindo o risco de queda, pois aumenta a velocidade da reação dos membros inferiores, além de prevenir uma série de problemas associados ao envelhecimento, tais como a arritmia, prolongamento na mobilidade funcional, contribuição para a independência e diminuição do risco de óbitos (SILVA et al., 2018).

Araújo et al. (2022) descrevem que a dança pode auxiliar no bem-estar psicológico melhorando o funcionamento do sistema nervoso e proporcionando queda no nível de estresse, assim atenua o aparecimento de doenças psicológicas, como, por exemplo: depressão, ansiedade, baixa autoestima. As atividades de dança são capazes de promover ao idoso um cuidado com o corpo, com a mente, e com as relações sociais, aumentando a autoestima das pessoas idosas, melhorando a qualidade de vida, sobretudo, atenuando as perdas inerente a essa fase da vida, favorecendo a saúde dessas pessoas.

Araújo et al. (2022) ainda apontam que o baixo nível de exercício físico ou o sedentarismo propriamente dito, comumente relatado na atualidade, é o grande responsável pelo aparecimento de doenças físicas degenerativas (diabetes, hipertensão e obesidade), assim como de doenças comportamentais, sobretudo, aquelas de ordem psicológica, como depressão, estresse e outros distúrbios, que podem se agravar e levar os indivíduos à morte.

De acordo com Silva, Santos e Prazeres (2018), a dança traz benefícios nas esferas sociais, ajuda na comunicação, traz melhorias para a saúde, facilidade no movimentar-se, proporciona alegria, ajuda na memória, cria vínculos de amizade, assim como podem ser trabalhados temas como a cidadania e recuperação dos valores de cada um. A dança está relacionada a convivência em grupo, saúde, exercícios, alegria, memória, tranquilidade, amenização de dores etc.

Os autores ainda relatam que a dança sênior é uma atividade específica para se trabalhar o psicológico dos idosos, conseqüentemente traz melhorias para memória e o desenvolvimento intelectual o que influencia positivamente na vida do idoso, pois o fator psicológico é algo que os fazem se sentirem otimistas e tranquilos. As aulas de dança sênior proporcionaram aos idosos benefícios físicos, psicológicos, sociais e meio ambiente que estão intimamente ligados com a qualidade de vida e saúde, uma vez que através da dança é possível despertar emoções, alegria e liberdade já que

esta atividade não apresenta obstáculos pela idade, não somente foi bem aceita pelos idosos como os fez ganhar autoconfiança, ao passo que apresentaram benefícios na esfera física, social, mental e principalmente na qualidade de vida.

Antunes et al. (2018) corroboram relatando que a dança é um tipo de exercício físico a qual proporciona aos que a praticam melhora da coordenação motora, da percepção espacial e ritmo, despertando e aprimorando a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, além de permitir um aumento na autoestima, possibilitar um maior convívio social com alegria e divertimento, com novas sensações e sentimentos, os quais servem de estímulos para que se possa continuar praticando. Desta forma, a dança torna-se uma opção de lazer, a qual pode promover também a redução nas incidências de doenças e ajudar na manutenção das mesmas, ou seja, uma qualidade de vida melhor.

Para Lima e Camilo (2019), a prática regular da dança, independentemente do estilo, pode contribuir de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da população idosa nos aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, relações sociais e meio ambiente. A dança é uma atividade prazerosa, motivadora e que exerce um papel facilitador na inclusão do idoso na prática de atividade física, propiciando o aumento do convívio social e melhora da autoestima.

O desafio do envelhecimento significa estar preparado para enfrentá-los. Pessoas que enfrentam estas mudanças com otimismo estão menos propensas a desenvolverem várias doenças psicossomáticas, comuns nessa fase da vida do indivíduo, tais como depressão, estresse. A dança pode ser utilizada como promotora de qualidade de vida, amenizando os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos.

A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer.

6 CONCLUSÃO

Dentre as inúmeras atividades que podem ser praticadas pelos idosos, encontra-se a dança, que é uma forma de lazer que proporciona um leque muito amplo, sendo uma prática corporal que proporciona prazer e também traz seus benefícios para a socialização e para as capacidades físicas dos idosos.

Acredita-se que a dança enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física das atividades diárias e psicológicas do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante. Diante do exposto, acredita-se que as danças são benéficas aos idosos e proporcionam prazer e bem estar, amenizando os problemas que são acometidos diante do envelhecimento.

A zumba é um tipo de atividade física em que são misturados passos de ginástica aeróbica e danças latinas. Ela é o exercício completo que trabalha o corpo todo, estimulando os músculos dos braços, abdômen, costas, glúteos e pernas, e trazendo os seguintes benefícios para a saúde dos idosos: fortalecer o coração, aliviar o estresse, melhorar a coordenação motora, melhorar o equilíbrio, aumentar a flexibilidade.

Algumas limitações foram encontradas ao realizar o presente estudo, como: estudos selecionados somente na língua portuguesa, falta de informações e dificuldades em encontrar trabalhos voltados para demonstrar os benefícios da zumba na vida das idosas em específico, foi encontrado mais estudos retratando ambos os sexos.

Apesar de diversos trabalhos relatando os benefícios da dança na vida dos idosos, no presente trabalho foi possível perceber que quase não há estudos voltados especificamente para estudar os benefícios da dança na modalidade zumba. Ficando então a sugestão futura para o desenvolvimento de estudos voltados a estudar a zumba e seus benefícios na qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

- ANGEL, S. Make a date for friendship. **Journal of Dynamic Years**, v.19, n.2, p.40–43, 1984.
- ANTUNES, D. et al. Dança para idosos: os benefícios revelados pela prática. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.10, n.2, p.1-10, 2018.
- ARAÚJO, A. S. de et al. A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, e19611729824, 2022.
- BISPO, R. ¿Beleza eterna? A experiência de envelhecimento entre dançarinas eróticas “das antigas”. **Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad**, v.8, n.21, p.52-63, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução - RDC nº 48, 2 de junho de 2000**. Roteiro de inspeção do programa de controle de infecção hospitalar. 2000. Disponível em: <<http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=6182>>. Acesso em: 08 maio. 2022.
- BRITO, J. Q. A.; SILVA, O. M. O avanço da estética no processo de envelhecimento: uma revisão de literatura. **Id on Line Multidisciplinary and Psychology Journal**, v.11, n.35, p.424-440, 2017.
- CAMARANO, A. A.; KANSO, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v.27, n.1, p.233-235, 2010.
- CARVALHO, T. A. et al. A dança como ferramenta no processo de envelhecimento – relato de experiência. **Anais... VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. Campina Grande-PB. 2020. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA14_ID410_08112020093539.pdf. Acesso em: 10 ago. 2022.
- CORDEIRO, F. D. **A Influência da Atividade Aeróbica Zumba na Qualidade de Vida de seus Praticantes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba, 2018.
- COSTA et al. A Dança como meio de conhecimento do corpo para a promoção da saúde dos adolescentes. **DST – J bras Doenças Sex Transm**, v. 16, n. 3, p. 43-49, 2004.
- DANTAS, M., F. **Dança: o enigma do movimento**. Porto Alegre: Universidade/UFRS,1999.

DEMONTIERO, O; VIDAL, C.; DUQUE, G. Aging and bone loss: new insights for the clinician. **Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease**, v.4, n.2, p.61-67, 2012.

ESTRELA, A. P. de S.; QUEIROZ JÚNIOR, C. A. de. Fatores motivacionais que levam mulheres adultas a frequentarem aulas de zumba de um programa social/Motivational factors that take adult women to frequency zumba classes of a social program. **Revista Saberes Acadêmicos**, v. 4, n. 1, p. 15-23, 2020.

FALSARELLA, A. P; AMORIM, D. B. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. **Revista Conexões**, v. 6, n. especial, 2008.

FECHINE, B.; TROMPIERE, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, v.20, n.1, p.115-121, 2012.

FERRAZ, S. B.; SERRALTA, F. B. O impacto da cirurgia plástica na auto-estima. *Estud. Pesqui. Psicol*, v. 7, n. 3, p. 167-174, 2007.

FLORES, M. L. **A dança e seus benefícios**. 2002. Disponível em: www.dancadesalao.com/agenda/index.cgi?x=lauraflores.02htm . Acesso em: 07 abr. 2022.

FONTAINE, R. **Psicologia do envelhecimento**. Lisboa: Climepsi. 2000.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista UFG**. 2009. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/download/4862/4516?inline=1>. Acesso em: 10 ago. 2022.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Prefácio de Maurice Bejárt. Tradução de Antônio Guimarães e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. O Significado da Dança na terceira idade. **RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 64-71 - jan./jun. 2006.

LIMA, M. A. X. C. **O termo “institucionalização”**. Publicado em: 14 mar. 2014. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/o-termo-institucionalizacao/>. Acesso em: 10 ago. 2022.

LIMA, N. R.; CAMILO, B. F. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Arq Cien Esp.**, v.7, n.3, p.140-143, 2019.

LIMA, P. R. F. **Significado da dança na promoção da saúde de crianças do ensino público municipal de Fortaleza-Ceará**. Dissertação (Mestrado em Educação em Saúde) - Universidade de Fortaleza, Ceará. 2006.

MARINHO, I. A. **Influências da prática da zumba nos estados de ânimo e na promoção da subjetividade**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -

Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro. 2019.

MELLO, F.; BURD, M. **Psicossomática Hoje**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MONTEIRO, A. G.; SILVA, S. G.; ARRUDA, M. Aspectos Metabólicos e Cardiorrespiratórios na Ginástica Aeróbica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 42-48, 2012.

NANNI, D. O ensino da Dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da auto-estima do educando. **Fitness & Performance Journal**, v.4. n.1. p. 45-57, 2005.

NASCIMENTO, T. A.; TOLOCKA, R. E. Autoeficácia, atividades físicas e pré-escolares. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 2, p.108-117, 2015.

OLIVEIRA, D. M. et al. Hábito de idosas participantes de projeto de promoção à saúde. **Rev. Ciênc. Ext.**, v. 16, p.157-171, 2021.

OLIVEIRA, M. F; ALVAREZ, B. R. Fatores Motivacionais para a adesão e a aderência nas aulas de zumba fitness em academias das microrregiões de Criciúma e Araranguá. **EF Deportes.com.Revista Digital**, Buenos Aires, n. 195, 2014.

OTTO, R.M.; MANIGUET, E.; PETERS, A.; BOUTAGY, N.; GABBARD, A.; WYGAND, J.W. AND YOKE, M. The energy cost of Zumba exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.43, n.5, S329, 2011.

PAPALIA, D.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 8 ed. Porto Alegre: ArtMed.2008.

PERLINI, N. M. O.; LEITE, M. T.; FURINI, A. C. Em busca de uma instituição para a pessoa idosa morar: motivos apontados por familiares. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.41, n.2, p.229-236, 2007.

RENGEL, L.; e LANGENDONCK, R. **Pequena viagem pelo mundo da dança**. São Paulo: Moderna, 2006.

SALVADOR, M. **A Importância da atividade física na terceira idade**: uma análise da dança enquanto atividade física. 2004.

SANTOS, E. N. dos. **Ganho de força de membros superiores utilizando exercícios de Zumba Toning**. TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2019.

SILVA EG da, et al. A ética e a moral na assistência de enfermagem. **Revista Includere**, v.3. n.1, p.307-315, 2017.

SILVA, J. A.; ARAÚJO, L. O. C.; XAVIER, M. C. G.; AMARAL, B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental**. v.6, n.2, 2018.

SILVA, R. L.; SANTOS, C. C.; PRAZERES, L. R. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. **Revista Kinesis**, v.36, n.2, p. 73-82, 2018.
TIER, C.G.; FONTANA, R.T.; SOARES, N.V. Refletindo sobre institucionalizados. **Revista Brasileira de Enferm.**, v.57, n.3, p.332-335, 2004.

VENANCIO, R. C. P. et al. Efeitos da prática de Dança Sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018.