

DANÇA SÊNIOR COMO PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO: UMA REVISÃO

Renata Souza de Sales¹
Vanuza Cardoso Veras²
Georgia Danila Fernandes D'Oliveira³

RESUMO: O envelhecimento da população representa um dos desafios mais proeminentes das últimas décadas, embora a velhice não seja sinônimo de doença, esse processo de envelhecimento desencadeia uma série de modificações fisiológicas. A atividade diversificada, como a dança sênior, tem sido adotada como uma abordagem para garantir uma melhora na qualidade de vida e na funcionalidade do senescente. O estudo trata de uma revisão bibliográfica, sobre a dança sênior como protocolo fisioterapêutico, com artigos publicados entre 2016 e 2023, com a seleção de 18 artigos. A implementação de exercícios físicos planejados e estruturados é essencial para prolongar a independência funcional dos idosos. De acordo com o estudo realizado, conclui-se que a dança sênior é uma alternativa eficaz para aprimorar a qualidade de vida dos senescentes, permitindo-lhes explorar suas capacidades físicas e suas emoções, tornando-se uma intervenção valiosa na promoção do bem-estar na terceira idade.

4516

Palavras-chaves: Idoso. Dança sênior. Fisioterapia. Envelhecimento. Funcionalidade.

ABSTRACT: The aging of the population represents one of the most prominent challenges of recent decades. Although old age is not synonymous with illness, this aging process triggers a series of physiological changes that affect different systems of the human body, posing risks of functional impairments and a decrease in quality of life. Diverse activities, such as senior dance, have been adopted as an approach to ensure an improvement in the quality of life and functionality of seniors. This study is a narrative literature review aimed at addressing senior dance as a physiotherapeutic protocol. The articles were accessed through databases and were published between 2016 and 2023. Only 17 articles were selected. According to the conducted study, it is concluded that Senior Dance is an effective alternative to enhance the quality of life, allowing seniors to explore their physical abilities and emotions, making it a valuable intervention in promoting well-being in old age.

Keywords: Elderly. Senior dance. Physiotherapy. Aging. Functionality.

¹ Acadêmica de Fisioterapia do 10º semestre do Centro Universitário LS.

² Acadêmica de Fisioterapia do 10º semestre do Centro Universitário LS.

³ Professora Orientadora Fisioterapeuta, Doutora Docente Faculdade Uni Ls.

I. INTRODUÇÃO

O corpo humano, à medida que envelhece, passa por inúmeras transformações fisiológicas, funcionais, químicas/neuroquímicas e psicológicas, as quais tornam os idosos mais suscetíveis a várias doenças e a outras condições de saúde, causando impactos diretamente na capacidade funcional dos indivíduos, o que resulta em diminuição na qualidade de vida e na capacidade de adaptação do indivíduo ao seu ambiente. (SILVA et al. 2020)

De acordo com SOARES et al. (2021), com o avançar da idade, é natural surgir algumas restrições que levam a pessoa idosa a uma redução na sua capacidade de realizar as atividades de vida diária (AVD 's). Isso ocasiona dores crônicas, diminui o vigor físico e pode desencadear fatores emocionais e questões relacionais no ambiente familiar, o que pode afetar a qualidade de vida. Não raro a pessoa idosa apresenta um declínio físico (rigidez muscular) e cognitivo (dificuldade de memorizar e aprender tarefas simples do cotidiano).

No entanto, o envelhecimento não é sinônimo de incapacidade, a prática de exercícios físicos na terceira idade interfere positivamente na funcionalidade e nas AVD 's contribuindo para um envelhecimento saudável como um todo. (SILVA et al. 2020)

Embora os termos "atividade física" e "exercício físico" sejam frequentemente usados como sinônimos, vale destacar que eles representam conceitos distintos. A atividade física engloba todos os movimentos corporais acionados pelos músculos esqueléticos, o que resulta em um consumo de energia superior ao nível basal. Por outro lado, o exercício físico refere-se a uma forma específica de atividade física que é planejada, estruturada e repetida com a intenção explícita de aprimorar ou de manter a saúde e/ou a aptidão física. (COLBERG et al., 2016)

De acordo com HAEHLING LIMA et al. (2019), dentre as várias opções de exercício físico, a dança sênior (DS) é a mais escolhida entre os idosos, pois engloba benefícios cinético-funcionais, envolve movimentos corporais que podem ser planejados ou espontâneos, ela vai além de uma expressão artística que contribui no autoconhecimento, desenvolvimento de aprendizado e de interação social.

A DS surge como uma alternativa para o idoso reconquistar o controle da linguagem corporal por meio de estímulos criativos, com uma série de objetivos. Essa abordagem pode equilibrar o bem-estar físico e emocional do idoso e, por esse motivo, tem sido apresentada como uma proposta eficiente de exercício físico para o público da terceira idade. (VENÂNCIO et al. 2018)

Segundo SILVA et al. (2018), a DS foi desenvolvida, inicialmente, na Alemanha, em 1974, e descrita como uma atividade em grupo com o propósito de melhorar a percepção que alguém tem de si mesmo e, conseqüentemente, de aumentar a autoconfiança.

A DS utiliza movimentos coreografados ao som de músicas instrumentais para trabalhar o corpo. As coreografias são desenvolvidas de forma padronizada, podendo ser realizadas em sedestação e/ou em posição ortostática. É uma atividade física de baixa a moderada intensidade e, diante disso, não apresenta restrições em relação aos praticantes. (INSTITUIÇÃO BETHESDA 2012 apud VENÂNCIO et al. 2018)

Dentre as variedades de ritmos, a dança sênior possibilita a criação de sequências de movimentos distintos, ajustando-se às exigências físicas e emocionais do idoso. Isso tem um papel relevante na melhora da autoimagem do participante e influencia positivamente em como percebe a si mesmo (FRANCO et al. 2016). A prática é direcionada especialmente para a população senescente, os movimentos variam em velocidade e estilo, como movimentos rápidos, lentos, coordenados e paralelos, todos em sincronia com os movimentos demonstrados pelo terapeuta à frente do grupo. (VENÂNCIO et al. 2018)

Segundo Villela-Junior et. al. (2017), o papel da fisioterapia na dança sênior está concatenado à prática da cinesioterapia ativa e livre, que é uma ferramenta específica da profissão, sua principal função consiste em preservar e/ou aprimorar a liberdade de movimento para manter sua funcionalidade. Os autores relatam, ainda, que essa abordagem se concentra na promoção da recuperação e na manutenção da força muscular, na resistência à fadiga, à mobilidade e à flexibilidade, bem como no relaxamento muscular e na coordenação motora.

A dança, enquanto atividade física, promove benefícios no sistema circulatório, na mobilidade articular e no fortalecimento/flexibilidade muscular. Além disso, observa-se diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, de locomoção, de propensão ao sedentarismo, o que reduz significativamente os níveis de depressão e de ansiedade e estimula a colaboração e o convívio saudável entre os idosos. (GOUVEA et al. 2017)

Diante do evidenciado anteriormente, apesar do crescente interesse na dança sênior como uma forma de atividade para idosos, há um número reduzido de estudos científicos que investigam seus efeitos específicos quando incorporados a protocolos de fisioterapia. Portanto, o objetivo deste trabalho é realizar uma revisão bibliográfica sobre a dança sênior em protocolo de fisioterapia.

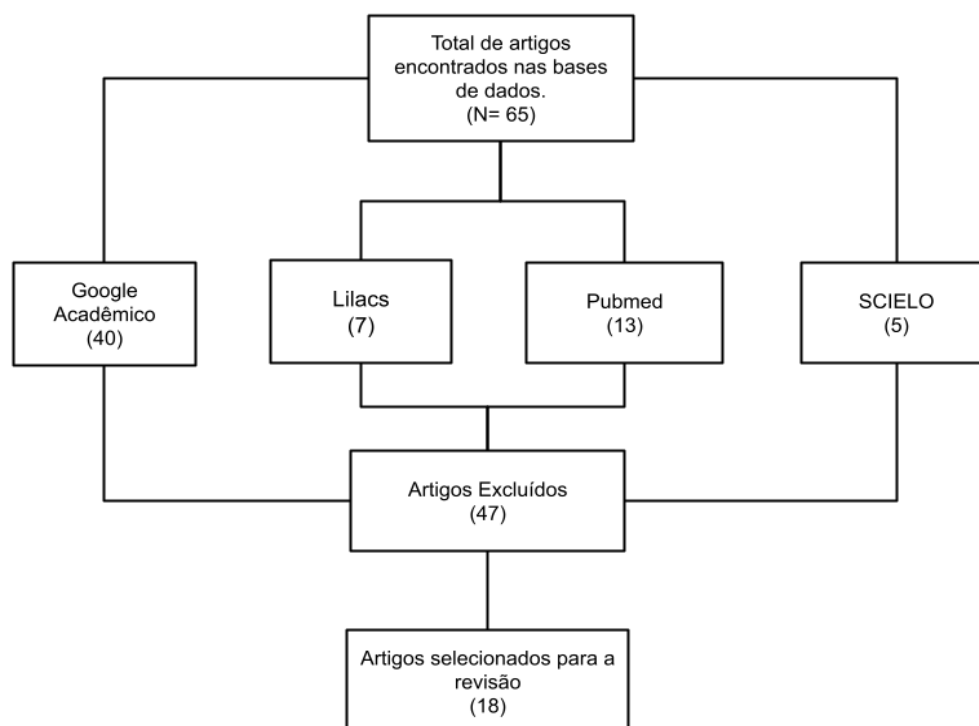
2. MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica. A seleção das publicações nas bases de dados eletrônicas (até setembro de 2023): *National Library of Medicine* (PubMed), *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico.

Os descritores em ciências da saúde (DeCs/MeSH) utilizados com as combinações nas línguas portuguesa e inglesa foram: idoso (*elderly*), dança sênior (*senior dance*), fisioterapia (*physiotherapy*), envelhecimento (*aging*) e funcionalidade (*functionality*).

Os critérios de inclusão adotados consideraram os artigos publicados em língua portuguesa e inglesa nos últimos sete anos (entre 2016 e 2023), desde que disponíveis em formato completo e que a temática estivesse alinhada com o interesse da pesquisa em questão. Foram excluídos artigos incompletos, fora do recorte do ano de publicação, aqueles que não conversassem sobre assuntos de interesse e que não estivessem em português e inglês.

Foram identificados 65 artigos nas bases de dados. Após a aplicação dos filtros e leitura



dos títulos, foram excluídos 47 artigos e selecionados 18 artigos para revisão, conforme o fluxograma abaixo.

Fluxograma 1: Artigos encontrados nas bases de dados.

Fonte: Elaborado pelos autores.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1: Levantamento das principais ideias das consultas realizadas nas bases de dados relacionado com a dança sênior.

(contínua)

| Ano/Autor | Título | Desenho de estudo | Amostra | Principais Resultados |
|----------------------|---|-----------------------------|--|---|
| ADAM et al (2016). | <i>Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of Life among the Cognitively Impaired Elderly.</i> | Estudo quase experimental. | 84 idosos; 44 estavam no grupo intervenção e 40 estavam no grupo controle. | Descobriu-se que a dança como forma de exercício físico baseado na participação reduz os níveis de ansiedade e de depressão e melhora a qualidade de vida e a função cognitiva entre a amostra estudada de idosos com deficiência cognitiva na Malásia. |
| FRANCO et al (2020). | <i>Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: A Randomized Controlled Trial.</i> | Ensaio clínico randomizado. | 82 idosos comunitários com 60 anos ou mais e cognitivamente intactos. | A dança sênior foi eficaz na melhoria do equilíbrio e da mobilidade, mas não na função cognitiva em idosos residentes na comunidade. |
| GOUVEA et al (2017). | <i>Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly.</i> | Artigo de periódico. | Composto por 20 idosos de ambos os gêneros. | A dança sênior foi eficaz como exercício físico na melhoria da qualidade de vida, saúde física e mental dos idosos. Descritores: Dança; Equilíbrio Postural; Idoso; Saúde Mental; Qualidade de Vida. |
| (continuação) | | | | |
| Ano/Autor | Título | Desenho de estudo | Amostra | Principais Resultados |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|---|
| HAEHLING LIMA et al (2019). | Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. | Análise documentária, observação sistemática e aplicação de questionário | Na análise utilizou base de dados eletrônico, na observação sistemática fatos do cotidiano das atividades desenvolvidas e questionário 20 idosos. | A DS mostrou-se um recurso valioso para a atuação do fisioterapeuta no campo da cinesioterapia. |
| NADOLNY et al (2020). | A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. | Estudo exploratório, descritivo, intervencionista, longitudinal, prospectivo, com abordagem qualitativa e quantitativa. | 09 idosos, 01 homem e 08 mulheres, com idade entre 60 e 79 anos. | Percebe-se que a dança, como uma rotina regular dos praticantes, pode trazer diversos benefícios, como melhora no equilíbrio, coordenação motora e na autoestima. |
| OLIVEIRA et al (2020). | Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. | Revisão de literatura. | Artigos, revistas e site de banco de dados. | Conclui-se, desta maneira, que a prática de dança é capaz de promover efeitos protetores sobre o equilíbrio estático e funcional em idosos, embora seus efeitos possam ser superestimados pela carência de grupos controles mais específicos. Assim, novos estudos são necessários para determinar os reais efeitos de cada modalidade de dança e de suas doses ideais para a |
| (continuação) | | | | |
| Ano/Autor | Título | Desenho de estudo | Amostra | Principais Resultados |
| | | | | manutenção da |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|
| PESENTE et al (2017). | Dança sênior - efeitos benéficos à qualidade de vida, à incidência de dor em idosas. | Estudo quase- experimental, exploratório- descritivo, longitudinal- prospectivo e com abordagem quantitativa. | 12 idosas. | <p>mobilidade e do equilíbrio em idosos.</p> <p>Os resultados demonstraram diferença estatisticamente significativa em seis quesitos do questionário <i>Short- Form Health Survey</i>; e redução da intensidade da dor em praticamente todos os segmentos corporais, conforme Escala de Avaliação de <i>Corlett</i>.</p> |
| SILVA et al (2018). | Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. | Estudo quanti- qualitativo. | 25 idosos. | <p>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.</p> |
| SIQUEIRA et al (2020). | A interferência da dança na mobilidade de idosos: revisão sistemática: <i>The interference of dance on elderly mobility: a systematic review</i> . | Revisão sistemática. | Artigos, revistas e <i>site</i> de banco de dados. | <p>A dança melhora de forma considerável a mobilidade, por meio do equilíbrio, e a coordenação de idosos, pois promove melhora corporal e mental de forma contínua, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular.</p> |
| (conclusão) | | | | |
| Ano/Autor | Título | Desenho de estudo | Amostra | Principais Resultados |

| | | | | |
|------------------------|--|----------------------|--------------------------|--|
| VENÂNCIO et al (2018). | Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. | Revisão sistemática. | Sites de bases de dados. | Quanto aos efeitos positivos da prática da dança sênior, em apenas dois dos estudos não houve alterações significativas. Percebe-se, com base nesta revisão, que as pesquisas envolvendo a dança sênior reiteram seu valor associado a diferentes variáveis. |
|------------------------|--|----------------------|--------------------------|--|

Fonte: Elaborado pelas autoras.

A senescência corresponde a um período da vida em que ocorrem alterações que levam à diminuição de força e à degeneração do organismo, essas mudanças frequentemente resultam em vários tipos de acidentes, sendo a falta de equilíbrio um dos problemas mais prevalentes nessa fase da vida. (Lima, 2018 apud SOFIATTI et al. 2021, p 2)

O desequilíbrio corporal, mediante os dados quantitativos, apresenta impacto para a pessoa idosa, pois reduz sua autonomia social, limita suas AVD 's, e pode desencadear eventos, como as quedas. (OLIVEIRA et al. 2020)

Os declínios motores decorrentes do envelhecimento se traduzem em um aumento substancial do risco de quedas. Isso pode ocasionar a necessidade de assistência por parte de familiares ou cuidadores e levar à dependência funcional. As quedas podem resultar em lesões graves, causar sequelas notáveis na qualidade de vida do idoso e limitar consideravelmente sua habilidade de realizar atividades cotidianas, muitas vezes exacerbadas pelo medo recorrente de quedas futuras. (SOFIATTI et al. 2021)

A implementação de exercícios físicos planejados e estruturados é essencial para prolongar a independência funcional dos idosos. Essa prática não somente atrasa o declínio na capacidade funcional, mas também aprimora os sistemas fisiológicos, o que resulta em maior mobilidade e funcionalidade. Devido a esses benefícios tangíveis, os idosos aceitam-na e aderem-na de maneira positiva, transformando-a em uma estratégia valiosa para promover um envelhecimento ativo e saudável. (NASCIMENTO et al. 2019)

A qualidade de vida, no que se refere ao idoso, geralmente está relacionada com independência e autonomia. As práticas físicas direcionadas à saúde da população idosa são

focadas para manter a eficiência funcional, independência física e emocional do idoso na sociedade. (NADOLNY et al. 2020)

A DS é uma atividade física e social agradável, motivadora, que envolve a musicalidade e que pode ser desenvolvida de forma grupal ou individual. Criada na Alemanha, em 1974, por Ilse Tutt, levando à fundação da Federação Nacional de Dança Sênior em 1977; No Brasil, Christel Weber a introduziu em 1978 e, em 1982, ela foi implementada no Ancianato Bethesda, o que eventualmente levou ao surgimento da Associação de Dança Sênior em Pirabeiraba, Santa Catarina, em 1993. (SILVA et al. 2019)

A DS é uma estratégia relevante para a independência funcional na terceira idade, pois apresenta movimentos de baixa intensidade, caráter lúdico e alto poder motivador. Ela promove o que chamamos de "geronto-ativação", reduz a fragilidade e melhora o bem-estar físico e psicológico do senescente, o que a torna uma opção importante para intervenções que melhoram a qualidade de vida nesta faixa etária. (PESENTE et al. 2017)

A dança é um exercício que oferece uma variedade de benefícios à função física, como saúde e bem-estar do senescente. Um dos benefícios notáveis da dança é o aprimoramento da força muscular, que é alcançado por meio da ativação neuromuscular e da execução de movimentos isométricos. (SIQUEIRA et al. 2020)

4524

O processo de envelhecimento natural geralmente resulta em restrições das funções cognitivas, o que pode levar à depressão, à dependência funcional, à redução da qualidade de vida e à diminuição da atividade física. (ADAM D et al. 2016)

À medida que as limitações e as questões de saúde se tornam proeminentes, ocorre uma maior tendência na percepção negativa da saúde por parte dos idosos, isso pode exercer uma influência sobre o bem-estar e a qualidade de vida da população idosa. (JEREZ-ROIG et al., 2016 apud WOLLMANN. 2018)

A DS exige um alto nível de envolvimento cognitivo devido à necessidade de memorizar sequências de coreografias e de manter a atenção nas mudanças intencionais de movimentos. Isso evita o desgaste precoce do reflexo mental e permite a manutenção da capacidade intelectual. (ADAM D et al. 2016)

A DS também pode ser usada como recurso cinesioterapêutico, pois essa abordagem permite ajustar o tratamento por meio da integração de movimentos, abrangendo técnicas de dança especialmente adaptadas para idoso. Seu objetivo principal é preservar e aprimorar a capacidade de movimento natural do corpo e sua funcionalidade. Os benefícios descritos são

fundamentados na promoção do desenvolvimento, evolução, restauração e manutenção de diversos aspectos, como a força muscular, a resistência à fadiga, a mobilidade e flexibilidade das articulações, o relaxamento muscular e a coordenação motora. (HAEHLING LIMA et al. 2019)

Além disso, a autopercepção do idoso quanto ao envelhecimento e ao estado de saúde influencia na qualidade de vida e no bem-estar. Se ele percebe tais fatores de forma positiva, é provável que tenha um envelhecimento bem-sucedido. (FERREIRA et al., 2012 apud WOLLMANN. 2018)

Com isso, para melhorar a qualidade de vida dos idosos, a dança é uma excelente atividade terapêutica, pois é completa, proporciona manutenção da força muscular, do equilíbrio, da potência aeróbica, além de ajudar o idoso a explorar suas capacidades físicas, a expressar emoções e a promover mudanças no estilo de vida. (SOUZA et al. 2023)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A DS, quando introduzida como um protocolo fisioterapêutico, revela-se uma abordagem altamente eficaz e abrangente para melhorar a qualidade de vida e a saúde física e mental do idoso. Este estudo demonstrou que a prática da DS oferece uma série de benefícios, incluindo a manutenção da força muscular, do equilíbrio e da potência aeróbica. Não se limita apenas ao aspecto físico, esses efeitos se estendem também à esfera psicossocial.

4525

Contudo, é necessário atualizar e quantificar os estudos relacionados à dança sênior em contextos fisioterapêuticos. Isso contribuirá para uma compreensão mais aprofundada de como a dança sênior pode ser otimizada como parte de intervenções voltadas para a saúde e para o bem-estar dos idosos.

REFERÊNCIAS

ADAM, Dina; RAMLI, Ayiesah; SHAHAR, Suzana. Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of Life among the Cognitively Impaired Elderly. *Sultan Qaboos University medical journal*, 16(1), e47–e53. 2 february 2016 disponível em: <https://doi.org/10.18295/squmj.2016.16.01.009>. Access in: 24 august. 2023.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luis Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. *Revista Neurociências*, [S. l.], v. 29, 2021. DOI:10.34024/rnc.2021.v29.12447. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447>. Acesso em: 7 agosto. 2023.

COLBERG, Sheri R.; SIGAL, Ronald J.; YARDLEY, Jane E.; RIDDELL, Michael C.; DUNSTAN, David W; DEMPSEY, Paddy C, HORTON Edward S, CASTORINO, Kristin; TATE, Deborah F.; Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 1 November 2016; 39 (11): 2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dci6-1728>.

FRANCO, R Marcia; SHERRINGTON, Catherine; TIEDEMANN, Anne; PERREIRA, Leani S; PERRACINI, Monica R; FARIA, Claudia S G; FILHO- NEGRÃO, Ruben F; PINTO, Rafael Z; PASTRE, Carlos M. Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. Volume 100. Ed 4, April 2020, Pages 600–608. Available in: <https://doi.org/10.1093/ptj/pzzi187>. Access in: 9 september.

GOUVÊA, José Alípio Garcia; ANTUNES, Mateus Dias; BORTOLOZZI, Flávio; MARQUES, Andréa Grano; BERTONILI, Sonia Maria Marques Gomes. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Rev. Rene, Fortaleza*, v. 18, n. 1, p. 51-58, feb. 2017. Available in: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-38522017000100051&lng=pt&nrm=iso. doi: <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2017000100008>. Access in: 20 september.

HAEHLING LIMA, Daniele Gouvêa Von; JUNIOR, Alfredo Faria; CORREIA, Adriana Martins; SILVA, Carlos Alberto Figueiredo Da. Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. *RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 82, p. 303-313, 15 jul. 2019.

4526

NADOLNY, Aline Miotto; TRILO, Mayara; FERNANDES, Jéssica da Rosa; PINHEIRO, Cecília Sommer Passos; KUSMA, Solena Ziemer; RAYMUNDO, Taiuani Marquine. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 2, p. 554–574, abr. 2020. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>. Acesso em: 7 Abril.

NASCIMENTO, Marcelo de Melo. Fall in older adults: considerations on balance regulation, postural strategies, and physical exercise. *Geriatr Gerontol Aging*. Vol 13: 103-110. 26 feb. 2019 Available in: DOI:10.5327/Z2447-211520191800062. Access in: 15 April.

OLIVEIRA, Cléia Rocha de; FIGUEIREDO, Anelise Ineu; SCHIAVO, Aniuska., MARTINS, Lucas Athaydes; TELLES, Maria Eduarda; RODRIGUES, Giovana Adamatti; & MESTRINER, Regis Gemerasca. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 5, P. 1913–1924, maio 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.20002018>. Acesso em 14 de ago. 2023.

PESENTE, Taína Samile; WISNIEWSKI, Miriam Salete Wilk. Dança sênior - efeitos benéficos à qualidade de vida, à incidência de dor em idosas. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 20, n Especial 23, p. 205–215, 2017. doi:10.23925/2176-901X.2017v20iEspecial23p205-215. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/47328>. Acesso em: 16 set. 2023.

SILVA, Jaqueline Gabriele; CALDEIRA, Caio Godinho; CRUZ, Gylce Eloisa Cabreira Panitz; CARVALHO, Luciana Estefani Drumond de. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 1, p. e1796, 13 jan. 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e1796.2020>. Acesso em: 17 set. 2023.

SILVA, Rosangela Lima da; SANTOS, Camila Carvalho; PRAZERES, Leidiany Rodrigues dos. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. *Kinesis*, [S. l.], v. 36, n. 2, 2018. DOI: 10.5902/2316546430596. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/30596>. Acesso em: 7 agosto. 2023.

SIQUEIRA, Aline Oliveira; DANIN, Natiely Freire; FREITAS, Wiviane Maria Torres de Matos. . *Revista FisiSenectus*, Chapecó, Brasil, v.8, n.1, p.67-79, 2020. disponível em: <https://pegasus.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5205>. Acesso em: 17 set. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22298/rfs.2020.v8.n1.5205>.
The interference of dance on elderly mobility: a systematic review

SOFIATTI, Stéfanny de Liz; OLIVEIRA, Mirelly Mendes de; GOMES, Lorraine Moura; VIEIRA, Kauara Vilarinho Santana. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. *REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS*, [S. l.], v. 7, n. 17, 2021. DOI: 10.36414/rbmc.v7i17.87. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87>. Acesso em: 16 set. 2023. <https://doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87>.

4527

SOUZA, Rafael dos Santos; HAAS, Aline Nogueira; TRIGO, Clara Faria; FERRAZ, Daniel Dominguez. O impacto da dança sobre o risco de quedas em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 30, n. 2, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v30i2.13711>.

VENÂNCIO, Reisa Cristiane de Paula; CARMO, Elisângela Gisele do; PAULA, Luana Vanessa de; SCHWARTZ, Gisele Maria; COSTA, José Luiz Riani; . Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 26, n.3, p. 668-679, jul.2018. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/dn6TyKXNwhjV8nQ6NBYCqxk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 12 ago. 2023.

VILELA-JUNIO, Juscelino Francisco; SOARES, Vitor Marcilio Gomes; MACIEL, Ana. Maria Sá Barreto Maciel. A importância prática da cinesioterapia em grupo na qualidade de vida de idosos. *Acta Fisiátrica*, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 133-137, 2017. DOI: 10.5935/0104-7795.20170024. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/153697>. Acesso em: 2 out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20170024>.

WOLLMANN, Patrícia Galdino de Andrade; COELHO, Stéfane Araújo; BOAVENTURA, Laura Garcia; MURICI, Beatriz Guimarães; D'OLIVEIRA, Geórgia Danila Fernandes; MELO, Gislane Ferreira de. ASSOCIAÇÃO ENTRE A AUTOPERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO E A AUTOPERCEPÇÃO DA SAÚDE. *Estudos Interdisciplinares*

sobre o Envelhecimento, [S. l.], v. 23, n. 3, 2018. DOI: 10.22456/2316-2171.65634. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/65634>. Acesso em: 17 set. 2023.