



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO/
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

MARCELO LUIZ DE SOUZA FILHO

**EFEITOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: um estudo de
revisão de literatura**

RECIFE
2025

MARCELO LUIZ DE SOUZA FILHO

**EFEITOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: um estudo de
revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Bacharelado em Educação Física
da Universidade Federal de Pernambuco,
Campus Recife, como requisito para a obtenção
do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Profa. Ms. Thaís Maria da Silva

RECIFE
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Souza Filho, Marcelo Luiz de.

Efeitos da dança na qualidade de vida dos idosos: um estudo de revisão de literatura / Marcelo Luiz de Souza Filho. - Recife, 2025.

22 p., tab.

Orientador(a): Thaís Maria da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2025.

Inclui referências.

1. Atividade física. 2. Dança. 3. Qualidade de vida. 4. Idosos. I. Silva, Thaís Maria da. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

Folha de Aprovação

MARCELO LUIZ DE SOUZA FILHO

**EFEITOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: um estudo de
revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão do curso II, do Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 02 / 04 / 2025

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Ms. Thaís Maria da Silva (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Profa. Ms. Samanta Barbosa Feitosa (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profa. Ms. Andresa Amorim de Lima (Examinador Externo)
Universidade de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, fonte de minha força, sabedoria e inspiração. Sem Sua presença constante em minha vida, este momento de conquista não seria possível. Devo minha gratidão infinita por me guiar em cada passo dessa jornada.

Aos meus familiares, especialmente aos meus pais Roseli Luiz de Souza e Marcelo Luiz de Souza, por todo o amor, compreensão e apoio ao longo de toda a minha trajetória acadêmica. Sem a confiança e a força deles, este momento não seria possível.

Agradeço a minha orientadora, Thaís Maria Silva, por sua orientação, paciência e apoio durante a elaboração deste trabalho. Suas orientações, críticas construtivas e incentivo foram fundamentais para o meu crescimento acadêmico e profissional.

Aos meus amigos, que sempre me incentivaram e estiveram ao meu lado, seja nos momentos de dificuldade ou nas celebrações das conquistas. O apoio de cada um de vocês foi essencial para minha caminhada.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho e que, com seu apoio, tornaram este momento possível.

RESUMO

Promover a qualidade de vida dos idosos por meio da atividade física é uma estratégia importante para garantir sua qualidade de vida. Esta revisão de literatura visa analisar os efeitos da dança na qualidade de vida de idosos. Foram consultadas as bases de dados Pubmed (National Library of Medicine's – NLM) e Scielo.org (Scientific Electronic Library Online) nos últimos cinco anos. A pesquisa foi restrita aos idiomas inglês e português. Os estudos foram selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão, com a extração de dados realizados manualmente. Foram incluídos quatro estudos que abordavam o objetivo principal desta revisão de literatura. A prática de atividades físicas de forma constante pode retardar muitas mudanças físicas e motoras associadas ao envelhecimento. A dança tem sido reconhecida como uma atividade altamente benéfica para a saúde e o bem estar das pessoas idosas. Além de ser um fator ligado a qualidade de vida do indivíduo, provocando alguns benefícios gerados por essas mudanças. A dança é uma atividade física que oferece grandes apontamentos significativos para os idosos, contribuindo não apenas para a saúde física, mas também para o bem estar emocional e social. Estudos demonstraram que idosos que participam da dança como atividade física, têm menor incidência de quedas e lesões, além de uma maior capacidade funcional.

Palavras chaves: atividade física. dança. qualidade de vida. idosos.

ABSTRACT

Promoting the quality of life of the elderly through physical activity is an important strategy to ensure their quality of life. This literature review aims to analyze the effects of dance on the quality of life of the elderly. The Pubmed (National Library of Medicine's – NLM) and Scielo.org (Scientific Electronic Library Online) databases were consulted over the last five years. The search was restricted to English and Portuguese. Studies were selected based on inclusion and exclusion criteria, with data extraction performed manually. Four studies that addressed the main objective of this literature review were included. The practice of physical activities on a regular basis can delay many physical and motor changes associated with aging. Dance has been recognized as a highly beneficial activity for the health and well-being of the elderly. In addition to being a factor linked to the individual's quality of life, it causes some benefits generated by these changes. Dance is a physical activity that offers great significant benefits for the elderly, contributing not only to physical health, but also to emotional and social well-being. Studies have shown that elderly people who participate in dance as a physical activity have a lower incidence of falls and injuries, in addition to greater functional capacity.

Key words: physical activity. dance. quality of life. elderly.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVO GERAL	10
2.1 Objetivos específicos	10
3 METODOLOGIA.....	11
3.1 Delineamento do estudo	11
3.2 Critérios de elegibilidade	11
3.3 Estratégia de busca	11
3.4 Coleta de dados e seleção dos estudos	11
4 REVISÃO DE LITERATURA	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXOS	21
Anexo A – Formulário de orientação.....	21
Anexo B – Termo de compromisso de orientação	22

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Estatuto do idoso, é considerada pessoa idosa o cidadão com idade igual ou superior a 60 anos. O crescimento populacional da pessoa idosa tem sido um ponto de atenção para pesquisadores uma vez que segundo dados do IBGE no ano de 2030, o Brasil terá a sexta população mundial em número absoluto de idosos (IBGE, 2013).

O envelhecimento é um processo contínuo e comum a todos os seres vivos, em que ocorre declínio de todos os processos fisiológicos (Nóbrega et al., 1999; Farinatti; Guimarães, 2005; Tinetti, 1994). O processo de envelhecimento é marcado por modificações cognitivas, fisiológicas, patológicas, biológicas e socioeconômicas, necessitando de atenção integral (Ferreira et al., 2012). O envelhecimento do ponto de vista biológico, é percebido como um desgaste natural das estruturas orgânicas que, com isso, passam por transformações ao progredir da idade, prevalecendo os processos degenerativos (Caldas, 2002). Mas, visualizar o envelhecimento apoiado apenas a visão biológica é limitada, tendo em vista, outros fatores fundamentais que devem ser levados em consideração, como por exemplo, o contexto sociocultural.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo atendidas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização (OMS, 1998). Tais características independem de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (OMS, 1998). Ainda de acordo com a OMS, qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1995).

Segundo Nahas (2017) o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida. Porém, existe um consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida (Nahas, 2017). A prática da

atividade física regular influencia em uma melhor qualidade de vida, além de melhorar a visão clínica e ajudar na prevenção de várias doenças.

A atividade física é uma das melhores alternativas para melhorar significativamente o estado de saúde, controlar as doenças crônicas, bem como o estresse e a depressão (Gobbi, 1997), sendo a aptidão física um importante marcador de um envelhecimento bem-sucedido.

A dança é considerada uma atividade física significativa para intervir de forma satisfatória na qualidade de vida e, sobretudo, na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (Veras, 1995). A dança é uma atividade física identificada como uma das intervenções de saúde mais relevante na vida das pessoas de idade mais avançada (Salvador, 2004). Esse tipo de atividade física vem auxiliando os idosos na melhoria da saúde, contribuindo com a oportunidade de expressar movimentos, sentimentos e a sua socialização.

A dança está ligada a capacidade do movimento ritmado, trabalhando a amplitude do movimento, o seu equilíbrio e principalmente a sua coordenação motora. O objeto da dança para Goobo e Carvalho (2005) é o trabalho com o mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, e assim, exercendo possibilidades de autoconhecimento.

Portanto, este artigo tem como objetivo identificar os efeitos da dança na qualidade de vida de idosos.

2 OBJETIVO GERAL

Analisar quais os efeitos da dança na qualidade de vida de idosos.

2.1 Objetivos específicos

- Descrever os efeitos da dança como atividade física;
- Compreender a dança como uma atividade física importante para os idosos;

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento do estudo

O presente estudo é uma revisão da literatura, que segundo Noronha e Ferreira (2000) são estudos que analisam a produção bibliográfica em determinada área temática, dentro de um recorte de tempo, fornecendo uma visão geral ou um relatório do estado da arte sobre um tópico específico, evidenciando novas ideias, métodos, subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada.

3.2 Critérios de elegibilidade

Como critérios de inclusão, foram selecionados todos os artigos referentes ao objeto de estudo publicados nos últimos 5 anos (2019 - 2024) e disponibilizados nas línguas portuguesa e inglesa. Foram excluídos aqueles estudos que não tratavam de idosos.

3.3 Estratégia de busca

Para a realização desta revisão foi feita a busca nas seguintes bases de dados: Pubmed (National Library of Medicine's – NLM) e Scielo.org (Scientific Electronic Library Online). Nas Estratégias de busca foram utilizados os seguintes descritores: dança, atividade física, qualidade de vida, idosos. Além dos descritores foram utilizados os operadores booleanos AND e OR.

3.4 Coleta de dados e seleção dos estudos

Na 1ª etapa de busca na base de dados, foram selecionados os estudos pela leitura dos títulos, seguida pela leitura dos resumos. Após leitura de 12 artigos na íntegra, 4 estudos foram incluídos. Por último, ocorreu a extração dos seguintes dados: autores, objetivos, tamanho da amostra, intervenções e resultados principais.

4 REVISÃO DE LITERATURA

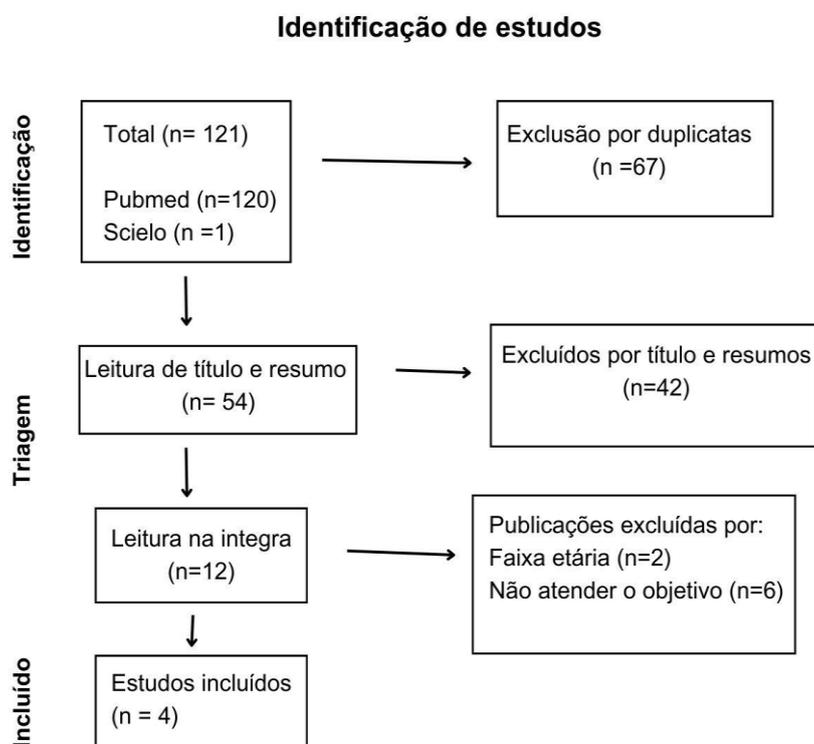
Para Mazo, Mota e Gonçalves (2004) a atividade física proporciona mudanças no estilo de vida dos idosos, pois evita uma vida inativa ou sedentária e o aparecimento de doenças características da terceira idade. Segundo Rebelatto (2006) a prática regular de atividade física é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e aprimorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade. Tal prática proporciona efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, diminuindo o risco de enfermidades e transtornos que são comuns na terceira idade, tais como as coronariopatas, a hipertensão arterial, o *diabetes mellitus*, a osteoporose, a desnutrição, a ansiedade a depressão e a insônia (Rebelatto, 2006).

Segundo Garcia e Haas (2006) a dança existe há muito tempo na história da humanidade, pois se constitui como movimentos naturais de seu corpo somado ao som e ritmo. Historicamente a dança já serviu para reverenciar deuses, encorajar guerreiros e festejar colheitas (Portinari, 1985) e seu caráter sagrado ainda se mantém em diferentes culturas. A dança é um importante elemento de processos terapêuticos para diversas doenças crônicas. Isto porque tende a proporcionar um bom condicionamento físico e benefícios psicológicos, sendo assessora da saúde mental, emocional e estado físico do idoso (Allen; Irish, 2003; Zamoner, 2005).

Pesquisa realizada por Verghese et al. (2006) destacou que a dança regular resultou em melhorias significativas na força muscular e na resistência cardiovascular em idosos. Além disso, a dança tem sido associada à melhoria da flexibilidade e do equilíbrio, fatores essenciais na prevenção de quedas e lesões nessa população (Merom et al., 2016).

De acordo com as buscas da revisão de literatura, foram identificados inicialmente um total de 121 artigos. Porém, no processo da triagem e leitura dos títulos, resumos e artigo completo foram selecionados 4 estudos. Na figura 1, o fluxograma das etapas da identificação dos estudos.

Figura 1- Fluxograma das etapas de seleção das publicações



De acordo com o quadro 1 é possível identificar uma descrição sobre as principais informações dos estudos selecionados, como autor/ano, objetivo, tamanho da amostra; dimensão da qualidade de vida; intervenção; instrumentos e resultados principais.

Quadro 1- Características gerais dos artigos selecionados.

Autor	Objetivo	N	DQV	Intervenção	Instrumentos	Resultados
Zheng et al. (2021)	Investigar os efeitos da dança de praça e seu impacto na figura, função física e qualidade de vida em mulheres de meia-idade e idosas.	109 mulheres de meia-idade e idosas.	Físico, mental e emocional	O grupo de intervenção realizou dança de praça por 24 semanas. Os sujeitos realizaram dança de praça por 90 minutos de cada vez, e a dança de praça foi realizada três vezes por semana.	Questionário de qualidade de vida, o Short Form Survey (SF-36).	O Grupo de intervenção apresentou menor índice de massa corporal (IMC), menor peso, maior capacidade vital e escores do WMS-RC e qualidade de vida.
Tommasini et al. (2022)	Examinar as correlações entre qualidade de vida, desempenho cognitivo e físico e nível de Atividade Física em adultos mais velhos que participaram de pelo menos 10 anos de dança de salão amadora.	20 Homens de 65 a 80 anos.	Físico e mental	NA	Health Status Survey (SF-36v2) e o questionário Cognitive Reserve Index (CRIq).	Os participantes apresentaram um bom componente físico SF-36v2 e um resumo muito bom do componente mental.

Legenda: DQV- Dimensões da qualidade de vida; NR- Não Relata; NA- Não se aplica; N- Características da amostra

Fonte: Elaboração do autor (2025)

Quadro 1- Características gerais dos artigos selecionados (continuação).

Autor	Objetivo	N	DQV	Intervenção	Instrumentos	Resultados
Domingues et al. (2023)	Avaliar os efeitos de uma intervenção de dança associada ao treinamento de resistência ou programa de educação em saúde sobre parâmetros funcionais e qualidade de vida de mulheres idosas.	36 Mulheres idosas	Físico e Mental, função emocional	As sessões de dança duraram 8 semanas e foram realizadas duas vezes por semana. As sessões de dança duraram 60 min.	Word Health Organization Quality of Life Instrument Bref (WHOQOL-Bref)	Ambos os grupos melhoraram os parâmetros funcionais e a qualidade de vida de mulheres idosas.
Mei et al. (2023)	Estudar o efeito do exercício aeróbico (dança) nos índices da função física nos idosos.	40 idosos	NR	Exercícios aeróbicos 5 vezes por semana durante 8 semanas. Sendo, incluindo 10 minutos de aquecimento e 40 minutos de exercício aeróbico (dança de quadrilha).	NR	O estudo mostra que o exercício aeróbico (dança) melhorou efetivamente o desempenho corporal dos idosos nas atividades de vida diária.

Legenda: DQV- Dimensões da qualidade de vida; NR- Não Relata; NA- Não se aplica; N- Características da amostra

Fonte: Elaboração do autor (2025)

De acordo com os resultados analisados, os 4 estudos incluídos apresentaram efeitos positivos na qualidade de vida dos idosos, através da dança (Zheng et al., 2021; Tommasini et al., 2022; Domingues et al., 2023; Mei et al., 2023).

No estudo feito por Zheng et al. (2021) a utilização da dança de praça pode se direcionar a saúde, a diversão e ao condicionamento físico. Este tipo de dança acontece em praças públicas ou parques (Jeffries et al., 2020). A dança de praça é uma atividade cultural e social que traz benefícios para os idosos, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem estar emocional e a interação social. Essa prática, que geralmente ocorre em espaços públicos, oferece um ambiente descontraído e acolhedor, onde os idosos podem se reunir para dançar e socializar.

Como visto por Tommasini et al. (2022) segundo o estudo a dança de salão permite que indivíduos idosos mantenham boas habilidades cognitivas e físicas, qualidade de vida e uma reserva cognitiva normal aceitável, além de um desempenho físico notável. Além dos benefícios físicos, a dança de salão também proporciona vantagens emocionais e sociais. A prática em grupo promove a interação social, permitindo que os idosos se conectem com outras pessoas, façam novas amizades e fortaleçam laços comunitários. Ao ser uma atividade que envolve pares, também estimula a comunicação e a colaboração, criando um ambiente de apoio.

Já no estudo de Domingues et al. (2023) diante das intervenções realizadas no estudo, foi possível avaliar os efeitos de uma intervenção de dança associada ao treinamento de resistência e esses efeitos em ambos os grupos de intervenção melhoraram os parâmetros funcionais e a qualidade de vida de mulheres idosas.

O estudo feito por Mei et al. (2023) os resultados deste estudo mostram que o exercício aeróbico pode melhorar efetivamente o desempenho corporal dos idosos nas atividades de vida diária, otimizando efetivamente os índices cardiopulmonares e lipídicos. Promovendo um melhor fortalecimento do equilíbrio, pois a dança exige controle corporal e coordenação, o que ajuda a reduzir o risco de quedas, um problema recorrente entre os idosos. Ao melhorar o equilíbrio, a dança proporciona mais segurança no dia a dia e aumenta a confiança para realizar atividades cotidianas com mais facilidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão realizada foi possível identificar importantes relevâncias ao tema, se tornando ainda mais evidente quando se considera seu impacto nas práticas e políticas atuais, demonstrando que a discussão não se limita ao âmbito acadêmico, mas se estende a questões sociais e profissionais que afetam diretamente a vida das pessoas.

A limitação desse estudo por se tratar de uma revisão de literatura, não apresenta uma intenção evidente de potencializar o escopo ou analisar os dados colhidos. Mas os resultados contribuem para literatura por propor identificar o que foi realizado, permitindo assim a sua consolidação, para a construção dos trabalhos.

É fundamental que novos estudos busquem explorar as áreas ainda pouco investigadas, ampliando o conhecimento sobre o tema e contribuindo para o avanço da área. A revisão também destacou a necessidade de uma maior integração e de mais detalhes nas descrições das atividades e instrumentos realizados no estudo, para uma melhor compreensão na pesquisa, enriquecendo a compreensão do fenômeno estudado e levando a soluções mais eficazes para os desafios enfrentados.

REFERÊNCIAS

ALLEN, C.; IRISH, C. Dance and elderly dancers. *American Journal of Dance Therapy*, v.2, 25, p. 111-122, 2003.

ARAUJO, D.S.M.S. e ARAUJO, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada a saúde de adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. V. 6, n. 5, Niterói, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde.

Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Disponível:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em 02/02/2024.

CALDAS CP. O idoso em processo de demência: o impacto na família. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA, organizadores. *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, p.51-71, 2002.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena; et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm*, v. 21, n. Supl 3, p. 513-8, 2012.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. *Rev Bras Atividade Física Saúde* 1997;2(2). Disponível em: <file:///C:/Users/mlsou/Downloads/1121-Texto%20do%20artigo-1824-1-10-20121016.pdf>. Acesso em 03/02/2024.

GOBBO. D; CARVALHO, D. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade, Curitiba*, a.1, v.2, 2005.

GUIMARÃES et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa saúde da família. *Fitness Performance Journal*, Rio de Janeiro, v.7, n.1, dez. 2008.

IBGE. População brasileira envelhece em ritmo acelerado, 2013. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/?view=noticia&id=1&idnoticia=1272&busca=&t=ibge-poblacion-brasilena-envejece-ritmo-acelerado>>. Acesso em 02/02/2024.

JEFFRIES et al. Injury, Illness, and Training Load in a Professional Contemporary Dance Company: A Prospective Study. *Trem J Athl.* 1º de setembro de 2020

LOLLGEN, H., & BOCKENHOFF, A. (2019). The role of physical activity in the prevention of chronic diseases. *Deutsches Ärzteblatt International*, 116(19), 347-354.

MAZO, Giovana Zarpellon; MOTA; Jorge A. Pinto da Silva; GONÇALVES, Lucia H. Takase. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. Passo Fundo, p. 115-118 - jan./jun. 2004.

MEROM, D., DING, D., STAMAKIS, E., & MURPHY, M. H. (2016). Dancing participation and cardiovascular disease mortality: a pooled analysis of 11 population-based British cohorts. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(6), 756-760.

MIRANDA, MLJ, GODELI, MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*. Brasília, 11(4), 87-94, 2003.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NÓBREGA, A.C.L. et al. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e da sociedade brasileira de geriatria e gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Rev Bras Med Esporte* vol.5 nº 6 Niterói Nov./Dez, 1999. Disponível

em:<<https://www.scielo.br/j/rbme/a/xFJMX3ScLr5mrZMZPkFrtqM/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 03/02/2024

NORONHA, Daisy Pires; FERREIRA, Sueli Mara S. P. Revisões de literatura. In: CAMPELLO, Bernadete Santos; CONDÓN, Beatriz Valadares; KREMER, Jeannette Marguerite (orgs.) Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

PORTINARI, M. Nos passos da dança. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

REBELATTO, José Rubens et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 10, n. 1, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552006000100017&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25 fev. 2024.

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

SOUSA, A. C., & AMARAL, T. F. (2014). Differences in handgrip strength protocols to identify sarcopenia and frailty-a systematic review. BMC Geriatrics, 14(1), 1-11.

VERAS, R. P.; CAMARGO JUNIOR, K. R. Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida. Em: R. P. Veras (Org.). Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.

VERGHESE, J., MAHONEY, J., AMBROSE A. F., WANG, C., & HOLTZER, R. (2006). Effect of cognitive remediation on gait in sedentary seniors. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 61(10), 1070-1074.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2015). World report on ageing and health. The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* 1995; 41(10):1403-1409.