



A DANÇA: UM RECURSO TERAPÊUTICO NA TERCEIRA IDADE

DANCE: A THERAPEUTIC RESOURCE IN THE THIRD AGE

DANZA: UN RECURSO TERAPÉUTICO EN LA TERCERA EDAD

Milena Vadineia da Silva¹, Deunice Alves Lima², Thuanny Mikaella da Conceição Silva³, Teresa Marly Teles de Carvalho Melo⁴, Valquíria Pereira da Cunha⁵, Maria Nauside Pessoa da Silva⁶

RESUMO

Objetivos: avaliar a dança como recurso terapêutico para um grupo de idosos. **Método:** estudo descritivo, com abordagem qualitativa. Os participantes foram 12 idosos que frequentam o Centro de Convivência da terceira idade na cidade de Campo Maior (PI). Após a produção de dados os mesmos foram analisados e agrupados por similaridades semânticas. O estudo teve o projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, protocolo 25899213.3.0000.5211. **Resultados:** no desenvolvimento da pesquisa emergiram cinco categorias: 1. Concepção do aspecto físico da dança, Contribuição da dança no relacionamento social, 2. Colaboração da dança na autoimagem, 3. Colaboração da dança na interação psicoafetiva e 4. Visão do idoso antes da dança. **Conclusão:** Os dados revelaram o quanto a dança é importante para o desenvolvimento físico, social e psicológico dos idosos, bem como, a elevação da autoestima, e qualidade de vida dos mesmos. **Descritores:** Idosos; Centros e Convivência e Lazer; Autoestima.

ABSTRACT

Objectives: assessing the dance as a therapeutic resource for a group of seniors. **Method:** a descriptive study of a qualitative approach. Participants were 12 elderly who attended the Community Center for seniors in the city of Campo Maior (PI). After production of data there were analyzed and grouped by semantic similarities. The study had the research project approved by the Research Ethics Committee, Protocol: 25899213.3.0000.5211. **Results:** through the research five categories emerged: 1. Physical aspect of dance design; Contribution of dance in social networking, 2. Collaboration of dance with self-image, 3. Collaboration of dance in psycho-affective interaction and 4. View of the elder before dance. **Conclusion:** the data revealed how dance is important for the physical, social and psychological development of the elderly as well, raising the self-esteem and their quality of life. **Descriptors:** Elderly; Centers for Living and Leisure; Self-esteem.

RESUMEN

Objetivos: evaluar la danza como un recurso terapéutico para un grupo de personas mayores. **Método:** este es un estudio descriptivo con enfoque cualitativo. Los participantes fueron 12 señores que asisten a las personas mayores del Centro Comunitario de la Ciudad de Campo Mayor (PI). Después de la producción de los datos, que fueron analizados y agrupados por similitudes semánticas. El estudio tuvo el proyecto de investigación aprobado por el Comité de Ética en la Investigación, Protocolo 25899213.3.0000.5211. **Resultados:** en el desarrollo de la investigación surgieron cinco categorías: 1. Concepción del aspecto físico de la danza, La contribución de baile en las relaciones sociales, 2. Colaboración de la danza en la autoimagen, 3. Colaboración de la danza in el relacionamiento psicoafetivo y 4. Visión de los idosos antes del baile. **Conclusión:** los datos revelaron cómo el baile es importante para el desarrollo físico, social y psicológico de las personas mayores, así, elevar la autoestima y calidad de vida para ellos. **Descriptores:** Ancianos; Centros para la Vida y el Ocio; Autoestima.

¹Enfermeira, Mestranda, Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Saúde da Família, Centro Universitário UNINOVAFAPÍ. Teresina (PI), Brasil. E-mail: milenalea@bol.com.br; ²Psicóloga. E-mail: deunice@bol.com.br; ³Psicóloga. E-mail: thuannymikaella@bol.com.br; ⁴Dentista. Mestranda, Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Saúde da Família, Centro Universitário UNINOVAFAPÍ. Teresina (PI), Brasil. E-mail: hynamelo@yahoo.com.br; ⁵Psicólogo Especialista do curso de Psicologia da Faculdade Integrada Diferenciada - FACID. DeVry Brasil. psivalquiria@gmail.com; ⁶Enfermeira, Mestranda, Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Saúde da Família, Centro Universitário UNINOVAFAPÍ. Teresina (PI), Brasil. E-mail: Nauside@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento apresenta-se como uma fase natural na vida de todo ser vivo, principalmente no ser humano. É um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte.¹

As doenças que mais acometem os idosos são as chamadas psicológicas, pois mais de 50% dessa população tem algum transtorno de humor e a depressão que aparece como a grande vilã desses transtornos e pode ser porta de entrada para outras patologias, pois destaca-se pelo humor depressivo e um grande sentimento de tristeza e desesperança.²

As doenças depressivas afetam a autonomia e causa a incapacidade nos idosos, aumentando o número de hospitalizações e mortalidades. A complicação mais temida é o suicídio. Assim, é de grande importância uma avaliação detalhada para um diagnóstico confiável dessa patologia.³

O envelhecimento muitas vezes, é visto como um período negativo na vida do indivíduo, este se sente incapaz e vulnerável para diversas doenças como infecções ou mesmos acidentes que comprometem a saúde do idoso. Desse modo, muitos idosos terminam isolados, deprimidos e propensos a doenças crônicas e degenerativas.⁴

Em decorrência aos problemas que afetam a vida dos idosos, é importante que eles pratiquem alguma atividade para desenvolver seu aspecto físico, social, psicológico e cultural. Assim, cita-se a dança como sendo uma atividade que contemple todos esses aspectos, pois com ela o idoso movimenta o corpo todo, interage harmoniosamente com o grupo, gerando um bem estar psicológico, a partir de emoções que não são ditas em forma de palavras, por isso ela é vista por alguns estudiosos como a expressão do indizível. Diante desses benefícios, a dança se destaca como um recurso terapêutico eficaz no resgate da qualidade de vida dos idosos.⁵

O estudo é justificado por acrescentar conhecimentos a cerca do tema pesquisado e contribuir para estudos posteriores na área da psicologia, terapia ocupacional e educação física. Permite ainda, ampliar os estudos na área da gerontologia em relação aos aspectos subjetivos e psicológicos dos idosos, bem como, as reações psicossociais e afetivas.

Assim, partiu-se da seguinte questão norteadora foi << Quais os benefícios da dança na vida dos idosos que participam do Centro de Convivência? >> para respondê-la foi elaborado o seguinte objetivo:

- Avaliar a dança como recurso terapêutico para um grupo de idosos e identificar as interações psicoafetivas

MÉTODO

Estudo descritivo, de campo e de análise qualitativa, tendo como instrumento de coleta de dados a entrevista semiestruturada. A amostra pesquisada teve um total de doze participantes, oito do sexo feminino e quatro do masculino, sendo todos participantes do grupo de dança do Centro de Convivência.

A pesquisa foi realizada em um Centro de Convivência da Terceira Idade na cidade de Campo Maior, Piauí (Brasil) o qual desenvolve atividades físicas, recreativas, culturais, e as sextas feiras oferece uma manhã de dança com som ao vivo. Promovendo uma melhor qualidade de vida para os idosos.

Dos procedimentos de coleta de dados, primeiramente foi solicitado uma declaração do Centro de Convivência da Terceira Idade (CCTI), através de um requerimento, autorizando o acesso às atividades e aos usuários do local. Em seguida, o projeto foi submetido à plataforma Brasil e à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Integral Diferencial - Facid DeVry Brasil, como determina a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CAAE nº. 25899213.3.0000.5211).

Os participantes submeteram-se então às entrevistas após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O tempo de duração de cada entrevista foi de aproximadamente 30 (trinta) minutos realizada na própria instituição. Os relatos foram transcritos a próprio punho, onde se respeitou as opiniões dos entrevistados e para cada participante foi escolhido um nome fictício, com o intuito de preservar a identidade dos idosos.

Os dados foram analisados pela Técnica de análise de conteúdo, categorizados a partir dos relatos dos participantes. Os entrevistados foram identificados por codinomes para garantir a preservação das identidades, bem como a manutenção do sigilo em torno das informações e experiências relatadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para apresentar os sujeitos, foi elaborada a Figura 1.

Nome fictício	Sexo	Idade (Anos)	Escolaridade
Betânia	Feminino	66	Analfabeta
Paula	Feminino	60	Ginásio
Fernando	Masculino	63	Analfabeto
Vitória	Feminino	62	Primário
Morgana	Feminino	70	Supletivo
Amarildo	Masculino	65	Analfabeto
Júlia	Feminino	69	Analfabeta
Cláudia	Feminino	71	Analfabeta
Roberto	Masculino	73	Primário
Berna	Feminino	66	Analfabeta
Amélia	Feminino	60	Analfabeta
Otávio	Masculino	69	Primário

Figura 1. Perfil dos participantes da pesquisa quanto ao nome fictício, sexo, idade e escolaridade. Teresina (PI), 2014.

As respostas dos participantes foram analisadas e organizadas conforme a natureza

da concepção de cada um dos sujeitos e assim divididas conforme visualizada na Figura 2.

Categorias	Subcategorias
Concepção do aspecto físico da dança	Aspecto psicológico da dança
Contribuição da dança no relacionamento social	Mudança no humor e na comunicação
Colaboração da dança na autoimagem	Melhoria da autoestima
Colaboração da dança na interação psicoafetiva	Vivência da sexualidade
Visão do idoso antes da dança	Sentimentos vividos depois da dança

Figura 2. Categorias e subcategorias. Teresina (PI), 2014.

◆ **Concepção da dança para os idosos**

Nessa categoria os idosos demonstraram que a dança é uma atividade física que desenvolve os membros (braços e pernas), ajuda na diminuição de dores musculares e nos ossos.

[...] *Eu tenho artrite, artrose e bico de papagaio, mas a dança me dá saúde e paz* [...] (Júlia).

[...] *A dança é uma importante atividade física, é boa pra saúde, desenvolve o corpo todo* [...] (Amarildo).

[...] *É uma atividade que ativa meus músculos, meus ossos, meu corpo todo* [...] (Morgana).

Observou-se nas falas que a dança proporcionou aos idosos uma maior habilidade motora. Essa atividade por ser prazerosa, aumentou o condicionamento físico, reduzindo assim as doenças crônicas da idade.

◆◆ **Aspectos psicológicos da dança**

A dança ajuda o idoso a desenvolver a coordenação motora, a agilidade, aprimora o esquema corporal, a inteligência, permitindo uma melhoria na autoestima e a minimização de diversos problemas psicológicos, possibilita ainda, uma forma de convívio saudável, aumento do rol de relações sociais, lazer e saúde.⁶

[...] *Dança é um divertimento, uma terapia para a mente e para corpo. Faz bem ao espírito* [...] (Paula).

[...] *É uma atividade que distrai a mente e faz esquecer o que é ruim* [...] (Berna).

[...] *A dança é boa para o corpo, a saúde e a alma. É uma distração* [...] (Amélia)

Os movimentos da dança expressam

histórias, emoções e vivências seus gestos vão desde movimentos livres, simples e espontâneos, até coreografias mais elaboradas, que são passadas de geração em geração, contando a história de um povo, ou o próprio movimento que simboliza o conteúdo de uma música.⁷

O que foi verbalizado pelos idosos mostra que a dança para os mesmos é percebida como uma atividade de ação física, social e psicológica, pois enquanto o indivíduo desenvolve a parte motora, coordenação muscular, habilidades de equilíbrio e desenvolve também a parte psicológica, como vimos na palavra “distração” que no dicionário quer dizer “recreação, divertimento”.⁸

◆ **Contribuição da dança no relacionamento social**

Essa categoria diz respeito em como a dança ajuda os idosos a ampliar e fortalecer os vínculos sociais e os relacionamentos.

[...] *Gosto de brincar com os colegas e as colegas, do respeito que todos têm por mim. Quando não acho com quem dançar, danço só. O importante é ser feliz* [...] (Cláudia).

[...] *Gosto muito das amizades, da convivência com os amigos, do amor que eles têm por mim. Tenho paz aqui muito mais do que na minha própria casa* [...] (Vitória).

A dança pode ser entendida como uma atividade que o idoso manifesta sua comunicação através da expressão do próprio corpo, expressa sua emoções e sentimentos mais íntimos. Essa prática proporciona muitos

Silva MV da, Lima DA da, Silva TMC da et al.

Dança: um recurso terapêutico na terceira idade.

benefícios no controle motor e principalmente no fortalecimento do aspecto emocional, ajudando na melhoria das relações interpessoais, amizades e afetos.⁹

◆● Mudança no humor e na comunicação

A mudança de humor se desvela em forma de felicidade, risos e momentos de prazer.

[...] Gosto de tudo, tudo. Sinto-me à vontade com meus amigos, meus amados, minha família do coração. Tando aqui fico feliz, relaxada, não lembro do que é ruim. É como se estivesse no céu [...] (Júlia).

[...] Aqui me sinto feliz, alegre, converso com um e com outro, dou boas gargalhadas. As amizades são dez, todo mundo se respeita, se diverte. Se “ama” é o que todo mundo devia fazer [...] (Paula).

A dança tem grande importância no ajustamento das relações pessoais e interpessoais dos idosos, o que contribui para o fortalecimento nos vínculos de amizades, afetos, bom humor, autoestima e desprendimento das preocupações, angústias e pensamentos negativos.

Os idosos praticantes de exercícios físicos em grupos mostram se abertos, bem humorados e psicologicamente equilibrados em relação às pessoas, o grupo, a vida, pois a socialização contribui para a identidade pessoal e uma boa qualidade de vida.¹⁰

◆ Colaboração da dança na autoimagem

Nessa categoria verificou-se que o grupo de dança contribuiu de forma positiva para a mudança no autoconceito e na autoimagem de si mesmo.

Uma boa atividade física pode melhorar de forma significativa a satisfação do idoso com a vida, o aumento da autoeficácia, no autoconceito e da autoimagem. Também ajuda no aumento da capacidade de enfrentar o estresse, a tensão do dia a dia, a ansiedade e a depressão.¹¹

[...] Na sexta eu acordo cedo me emperiquito (arrumar), coloco uma roupa bonita. Fico poderosa, pego meu velho e venho me divertir, viver e se ele não vier eu venho só [...] (Amélia).

[...] Eu vivia triste, só trabalhando. Hoje, brinco, tenho amizades, amor. Tô lindo, forte, feliz [...] (Roberto).

[...] Quando eu venho toda linda, todos me olham, me abraçam e querem dançar comigo [...] (Vitória).

A imagem corporal do idoso, bem como, a sua autoavaliação, é influenciada de forma positiva se o mesmo tiver uma vida social ativa, tiver capacidade de tomar decisões e de realizar atividades que ultrapassem suas condições, bem como, os cuidados pessoais, com a alimentação, higiene pessoal, entre

outros.⁷

◆● Melhoria na autoestima

Em relação a essa subcategoria observa-se na fala de todos os entrevistados que a dança é uma atividade que proporciona uma elevação significativamente na autoestima dos idosos e desenvolve de forma positiva o conceito da autoimagem, do amor a si mesmo, da autoconfiança, condições essenciais para a melhoria da valorização de si mesmo.

[...] A dança foi a melhor coisa que aconteceu em minha vida. Eu me arrumo, me pinto, me sinto a pessoa mais feliz do mundo, bonita, mais nova. Feliz. [...] (Betânia).

[...] Eu espero a semana toda para chegar à sexta-feira. Acordo cedo me banho, me perfume, me pinto. Venho toda bonita e alegre dançar com meus colegas e quando não acho com quem dançar danço só. O que importa é ser feliz, é tudo de bom [...] (Cláudia)

Diante das falas acima, percebe-se que a dança foi a atividade responsável pelo resgate à autoestima de todos os participantes da pesquisa e que hoje, eles conseguem se vê como indivíduos produtores do seu próprio crescimento pessoal e coletivo, o que lhes dão prazer para viver mais e melhor.

A atividade de lazer desenvolve a motivação e a socialização do idoso, aumenta sua autoestima e possibilita o sentimento de auto-eficácia. Assim, ele mantém em alta a autoestima e o autoconceito positivo.⁷

◆ Interação Psicoafetiva

Essa categoria caracteriza-se pelas relações de afeto e amizade, referindo-se às relações de convivência no grupo, proporcionando aos idosos, sorrir, brincar, dançar, cantar entre outras experiências que fazem fluir o sentimento reprimido, dando espaço para a alegria e a descontração. Eliminando as angústias, medos e tristezas.

[...] A dança me traz alegria, satisfação. Amor e amizade [...] (Fernando).

[...] Com a dança esqueço as tristezas e tenho só alegria em conversar com os amigos [...] (Morgana).

[...] Gosto dos amigos e das amigas, me sinto feliz e amado [...] (Otávio).

A dança apresenta seis funções, principais como autoexpressão, comunicabilidade, divertimento e prazer, caracterização cultural, revitalização social e a espiritualidade. Tem também forte poder motivador quer seja praticada sozinho ou em par, seja idoso, adulto ou criança, seja homem ou mulher. É uma atividade praticada para toda a vida.¹²

◆● Vivência da sexualidade

A sexualidade aparece na fala dos idosos e são vivenciadas através de olhares, movimentos do corpo e a presença do namoro.

A sexualidade caracteriza-se como a forma individual que uma pessoa se expressa, como vivencia suas experiências como homem ou mulher, expressadas pelos gestos, posturas, formas de andar, modo de falar, de se vestir, dos enfeites, do perfume ou dos variados detalhes e acessórios. Tudo isso se inclui a sexualidade, e não somente o componente das práticas sexuais, mas também, troca de olhares, cheiros, gestos sensuais, sons, toque, carícias, dentre outros.¹³

[...] *É prazeroso. Venho aqui dançar, me remexer e paquerar. A dança é um molejo no corpo, esquenta o sangue e me sinto um adolescente de 15 anos [...]* (Amarildo).

[...] *Dançar me deixa mais nova, mudou o meu mundo, danço com meu marido, namoro, beijo. Me sinto como uma garota de 18 anos [...]* (Amélia).

[...] *Todos aqui me chamam de “cruel”, se as garotas derem bobeira eu danço, danço, abraço e termina saindo namoro. Assim não fico só. Tô vivo [...]* (Roberto).

[...] *A dança me deixa novinha em folha, voltei a saber o que é o amor. Encontrei um ótimo companheiro que namoro a 3 anos. Minha vida está tudo de bom! [...]* (Berna).

É observado nos textos acima que os idosos vivenciam sua sexualidade de forma própria, onde é demonstrado no corpo, nos olhares, nos gestos e namoros que os fazem sentir-se como verdadeiros adolescentes. Partindo da perspectiva histórica cultural, a vida sexual do idoso pode ser entendida e aceita como um processo dinâmico, percebido com algumas contradições em uma experiência cheia de sentidos e significados próprios do indivíduo, assinalando uma singularidade em suas atividades, expressões e experiências durante a vida.¹³

As expressões de afetividade, de fantasias, e que o desejo de seduzir e ser seduzido estão presentes na vida dos jovens como também na vida dos idosos e, que estes, podem pensar no amor como transformação libidinal, como ternura, contatos físicos, olhares etc. Eles podem reinventar diversas formas amorosas. E que o preconceito que faz pensar que a menopausa na mulher e a andropausa no homem é que são responsáveis pelas dificuldades sexuais na terceira idade.¹⁴

◆ Visão do idoso antes da dança

Essa categoria faz referência a forma de como o idoso se via antes de participar do grupo de dança, onde revelavam momentos de tristeza, abandono, menos valia, dores e

depressões.

[...] *Eu era uma pessoa triste, para baixo, sem vontade de viver nem de me divertir, minha vida era difícil. Não tinha amizades [...]* (Paula).

[...] *Não saía de casa. Era desprezada, não tinha amigos. Era só desespero [...]* (Amélia).

[...] *Era triste. Depressiva, chorava muito e tomava muitos remédios [...]* (Berna).

[...] *Me sentia muito doente, velhinha, sozinha e estressada [...]* (Julia).

Antes de participarem do grupo de dança, os idosos tinham muito comprometimento com a saúde física e emocional, faziam uso de vários medicamentos, eram estressados por ficarem em casa cuidando dos netos e não tinham um momento de lazer, uma forma de aliviar os problemas do dia a dia, por isso se sentiam desprezados, sozinhos e suscetíveis a muitas doenças.

A dança é uma das melhores atividades terapêuticas para os idosos, serve para estabelecer a qualidade de vida aos idosos; é, talvez a mais completa atividade, por poder oferecer ao idoso manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, reflexos dos movimentos do corpo e da mente; pode proporcionar ao idoso descobrir seu potencial articulatório, bem como exercitar os membros de forma prazerosa, extravasar os seus sentimentos e suas emoções, utilizando seu próprio corpo.¹⁵

◆● Sentimentos vividos depois da dança

Após participar do grupo suas falas revelam um aspecto inverso ao anterior. O que faz afirmar que a dança contribuiu para uma grande mudança no comportamento, nas atitudes e na saúde de todos os idosos entrevistados.

[...] *Melhorou cem por cento o relacionamento com a família e com os amigos, estou mais calma, me sinto mais relaxada e mais feliz [...]* (Paula).

[...] *Vejo gente. Tenho o coração mais alegre. Tenho amigos e distraimento [...]* (Amélia).

[...] *Esqueci das tristezas, não estou mais só, agora tomo apenas um medicamento. Estou bem, muito bem assim [...]* (Berna).

[...] *Me sinto feliz. Com saúde e paz. Não me sinto só [...]* (Julia).

A qualidade de vida do idoso está relacionada a ações do dia a dia, a alimentação nutricional, isto é, ao alimento físico, social e mental, como por exemplo, conversas, passeios, leitura de um bom livro, palavras cruzadas, músicas e a dança. Essas

atividades que os idosos desenvolvem em grupo nos Centros de Convivência possibilitam restaurar a afetividade, a autoestima, o autoconceito e ajuda também ao retorno às atividades laborais.

CONCLUSÃO

A dança foi considerada uma importante atividade para todos os entrevistados do Centro de Convivência por lhes proporcionar energia muscular para desempenharem atividades do dia-a-dia, ajudou a construir uma boa imagem de si mesmo, contribuindo para o desenvolvimento do autoconceito e das interações pessoais e interpessoais sadias.

Este estudo possibilitou observar o quanto a dança é importante na vida dos idosos que participam do Centro de Convivência da Terceira Idade, pois essa atividade não está associada apenas à estrutura física como o fortalecimento de músculos, enriquecimento das articulações ou mesmo de prevenções e controle de doenças como artrite, artrose, osteoporose, etc. Mas principalmente por o grupo de dança ajudar a construir nos idosos o amor a si mesmo, a melhoria no autoconceito, na autoimagem que havia perdidos.

A dança é um recurso terapêutico, pois foi visível nas falas, nos gestos faciais dos idosos, a alegria, a vivacidade, o amor ao outro, o respeito e a satisfação de bem estar contagiante em todos os participantes. Foi visto que a dança revigora a sexualidade do idoso, assunto ainda tabu principalmente na velhice onde os jovens negam ou mesmo repugnam. Alguns deles relataram que o grupo de dança propiciou namoros, casamentos e restauração da vivência sexual.

Após frequentarem o grupo de dança, os idosos resgataram um relacionamento social prazeroso, sadio e respeitoso, entre os participantes do Centro e também com seus familiares, o que faz amenizar a solidão, o sedentarismo, isolamento e as doenças psíquicas, oportunistas da falta de amor e autoestima.

Este estudo pode proporcionar contribuições à Psicologia, à sociedade e amplia os estudos científicos sobre o assunto, podendo ainda ajudar na implantação e desenvolvimento de projetos de políticas públicas relacionadas à terceira idade e a melhor qualidade de vida das pessoas nos últimos ciclos de vida.

REFERÊNCIAS

1. Netto PM. O Estudo da Velhice: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos. 2nd ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
2. Leite VMM, Carvalho EMF, Barreto KML, Falcão IV. Depressão e envelhecimento: Estudo nos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. Rev Bras Saúde Mater Infant [Internet] 2006 Nov [cited 2014 Dec 14];6(1):31-8. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292006000100004&script=sci_arttext
3. Ferrari J, Dalacorte RR. Use of Yesavage's Geriatric Depression Scale to evaluate the prevalence of depression in inpatient elderly subjects. Scientia medica [Internet] 2005 Jan [cited 2014 Dec 14];17(1):3-8. Available from: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/scientiamedica/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/1597/1837>
4. Mendes CKTT, Alves MSCF, Silva AO, Paredes MAS, Rodrigues TP. Representações sociais de trabalhadores da atenção básica de saúde sobre envelhecimento. Rev. Gaúcha Enferm. [Internet]. 2012 Sep [cited 2014 Dec 15];33(3):148-55. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000300020&lng=en
5. Toscano JJO, Oliveira ACC. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2009 June [cited 2014 Dec 15];15(3):169-73. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=en
6. Fonseca CC; Vecchi RL, Gama EF. The ballroomdance influence in body perception. Motriz [Internet] 2012 Jan [cited 2014 Dec 14];18(1):200-7. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n1/v18n1a20.pdf>
7. Pessoa Júnior JM, Cavalcante ES; Silva MB, Clementino FS, Santos RCA, Miranda FAN. No compasso da humanização: reflexões sobre dança circular e o processo cuidar em enfermagem. Rev enferm UFPE on line [Internet]. 2014 Jul [cited 2014 Dec 14];8(7):2149-54. Available from: http://www.redehumanizaus.net/sites/default/files/no_compasso_da_humanizacao_reflexoes_sobre_danca_circular_e_relacoes_interpessoais.pdf
8. Sousa JL. Sexualidade na Terceira Idade: uma discussão da AIDS, envelhecimento e medicamentos para disfunção erétil. DST- J Bras Doenças Sexualmente Transmissíveis [Internet]. 2008 May [cited 2014 Dec 14];20(1):208-19. Available from: <http://www.dst.uff.br//revista20-1-2008/9.pdf>
9. Gobbo DE, D Carvalho. A dança de Salão como qualidade de vida para a terceira idade. Rev Eletr de Educ Fis UniAndrada [Internet] 2005 [cited 2014 Dec 14];1(2):1-14. Available

from:

http://www.uniandrade.br/pdf/edfisica/2005/diego_emanuel_gobbo.pdf

10. Merquiades JH, Agra JHM, Albuquerque KMD, Costa RC, Navarro AC. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício [Internet] 2009 Nov [cited 2014 Dec 14];3(18):597-614. Available from:

<http://www.cdof.com.br/Atividade%20f%EDsi%20ca,%20qualidade%20de%20vida%20e%20idosos.pdf>

11. Miranda MLJ, Godeli MRCS. Avaliação de idoso sobre o papel e a influência da música na atividade física. Rev paul Educ Fís [Internet] 2002 June [cited 2014 Dec 14];16(1):86-99. Available from:

<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16%20n1%20artigo9.pdf>

12. Robatto L. Dança em processo: a linguagem do indizível. 1th Ed. Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA; 1994.

13. Bezerra CP, Pagliuca LMF. La vivencia de la sexualidad por adolescentes portadores de deficiencia visual. Rev Esc Enferm USP [Internet] 2010 Nov [cited 2014 Dec 14];44(3):578-83. Available from:

<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/05.pdf>

14. Santos SS. Sexualidade e amor na velhice. 1st ed. Porto Alegre: Editora Sulina; 2003.

15. Leal IJ, Haas NA. The meaning of the dance in the third age. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano [Internet] 2006 June [cited 2014 Dec 14];64(71):49-56. Available from:

<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/56/49>

Submissão: 02/09/2014

Aceito: 14/11/2015

Publicado: 15/01/2016

Correspondência

Milena Vadineia da Silva

Av. Santo Antônio, 193

Bairro Centro

CEP 64688-000 – Vila Nova do Piauí (PI), Brasil