

O SER ATLETA NA VELHICE : NARRATIVAS DOS COMPETIDORES DE DANÇA DE SALÃO DOS JOGOS REGIONAIS¹

Carmem Lúcia Leme de Lima ²

Bruna Gabriela Marques³

Resumo

A dança de salão, ao ressaltar os valores humanos como a gentileza, respeito e educação, é considerada uma atividade que possibilita um melhor desempenho das capacidades físicas, motoras, psicossociais, e sobretudo, a experiência competitiva dos dançarinos. O objetivo deste estudo é compreender o significado da experiência competitiva da pessoa idosa e sua relação com o envelhecer na modalidade de dança de salão, nos Jogos Regionais dos Idosos. A pesquisa foi realizada por meio da abordagem qualitativa, utilizando como instrumento a entrevista narrativa, com oito atletas idosos, finalistas dos jogos do ano de 2019, sendo quatro homens e quatro mulheres. Utilizou-se a análise de conteúdo para a análise das narrativas foram elaboradas nas categorias temáticas: a) iniciação da modalidade de dança de salão, b) O diferencial da modalidade de dança de salão competitiva, c) Engajamento e as características da prática esportiva na velhice. Os resultados da pesquisa evidenciam que a experiência competitiva na dança de salão, contribui para os aspectos de saúde física, emocional e social da pessoa idosa, bem como a percepção de pertencimento e protagonismo. É importante ressaltar, o entendimento dos atletas quanto à especificidade da modalidade, a cumplicidade foi narrada como um aspecto valorativo que possibilita uma performance técnica e responsável na conquista de bons resultados na competição. Observou-se que, a partir de suas narrativas, a pessoa idosa integra experiências do passado e do presente e expressa o desejo de perpetuar histórias permeadas de saberes para gerações futuras.

Palavras-chave

Pessoa idosa; Gerontologia; Esporte; Promoção do bem viver

¹ Trabalho apresentado no Simpósio Temático Temas livres durante o 15º Encontro Regional Sudeste de História Oral: Memória Corpo Mundo

² Universidade São Judas Tadeu. Mestra em Ciências do Envelhecimento- e-mail:imacarmem@uol.com.br

³ Universidade São Judas Tadeu. Doutora em Educação Física- e-mail: bruna.marques@saojudas.com.br

Introdução

Uma vida mais longa possibilita oportunidades tanto para as pessoas idosas como também para os familiares e a sociedade, podendo com isso vivenciar atividades diferenciadas, envolvendo os aspectos educacionais e de cidadania. Na atualidade os seres humanos têm tido um grande aumento na longevidade. Tendo nos dias de hoje 125 milhões de pessoas acima de 80 anos ou mais. Calcula-se que a população mundial com 60 anos em diante chegue a 2 bilhões em 2050 (OPAS/OMS, 2018).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019, a expectativa de vida dos brasileiros, tinha em média, até os 76,6 anos, representando um aumento de três meses de expectativa de vida (IBGE,2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), com base nesses dados têm a finalidade de desenvolver um envelhecimento mais adequado, e para tal fim, estabeleceu o período de 2021 a 2030 como a Década do Envelhecimento Saudável, proporcionando debates e ações sobre o envelhecimento (OMS, 2021).

Por isso é importante, estabelecer melhores condições de saúde, envolvendo todos os aspectos físicos, psicológicos e sociais procurando se inteirar nas várias características envolvidas na velhice e no processo do envelhecimento, como a importância dos problemas ambientais, culturais e econômicos que os envolvem (NETTO, 2016).

E o envelhecimento saudável está concatenado com equilíbrio da capacidade funcional, da função cognitiva, da afetividade, envolvendo o aspecto social, a memória, a autonomia, sua independência, baseada no seu estilo de vida. Preservando essas funções com o passar do tempo na sua velhice, com uma participação ativa em toda sua existência (NERI, 2007). Dessa forma, as pessoas idosas no seu processo de envelhecimento necessitam ter acesso a oportunidades na sua vida para promoção da saúde, nos aspectos sociais, referente ao conhecimento, suas demandas e atuais habilidades, como sugere o Centro Internacional de Longevidade Brasil (ENVELHECIMENTO ATIVO, 2015).

Em relação à pluralidade de atividades, é possível que a dança possa ser classificada como uma das atividades preferidas pelas pessoas idosas, pois é uma das que mais mantém interesse. (KLEIN, 2019). Podendo ser justificado pelas características apresentadas pela atividade como às modificações físicas, psíquicas e intelectuais, à

desenvoltura do movimento, na prática da modalidade (JUSTINO et al., 2019).

Geralmente as atividades que as pessoas idosas têm maior interesse, são aquelas de maior sociabilização, como a dança, que tem sido benéficamente relacionada à integração social (ROSAS et al., 2020).

Nesse cenário das artes, associados a linguagem da dança, o estilo dança de salão, vem se evidenciando na sua prática, possibilitando diversos benefícios, como bem-estar físico, mental especificamente social, promovendo alegria e prazer com ênfase no aumento de relacionamentos e de compartilhamento social, como indica (SILVA, 2018).

No universo intergeracional a dança de salão é caracterizada, pelo aspecto biopsicossocial, além dos técnicos, artísticos e culturais, sendo um benefício integral às pessoas idosas (LIMA, 2022). Sendo um significativo mecanismo para combater o sedentarismo, envolvendo proveitos nos aspectos sociais, pois é uma atividade prazerosa, de convivência, acessível a todos, musicalizada e lúdica. Participativa na mídia, ajustada conforme a sociedade, com modalidades de lazer, saúde ou competitiva (RIED, 2004). A competição com esportes para pessoas idosas possibilita a superação de limites, estimulando-os e dando novos significados na vida desses indivíduos. (MAZO et al., 2001).

Uma das características que os atletas idosos têm no processo competitivo é a perspectiva de competir com iguais, com a finalidade de ser valorizado pelos resultados atingidos e pela possibilidade de integração social proporcionada por eventos esportivos (CANNELLA, 2019). O esporte competitivo para a pessoa idosa, promove benefícios específicos, como amizades, viagens e resultados positivos na competição como a vitória, a premiação, além do processo da participação como aperfeiçoamento, espírito esportivo,

Dança de Salão: histórico, suas características e como esporte.

Por volta do século XVII, Luís XIV criou a Academia Real de Dança em Paris, com o objetivo de determinar a regulamentação do ensino e o incentivo à prática da dança, dando início à prática da dança clássica e do ballet, juntamente com os bailes de máscara e os Minuetos eram as danças da época. O Brasil passou a seguir a moda europeia em 1808, com a vinda da corte portuguesa (PERNA, 2012).

A dança de salão em São Paulo, foi introduzida em 1914 pela suíça Louise

Poças Leitão (popularmente Madame Poças Leitão), que chegou ao Brasil, fugindo da primeira guerra mundial, onde inicialmente ministrou aulas de etiqueta e dança de salão para a sociedade paulistana, adquirindo depois uma escola de dança de salão, hoje comandada por suas noras (SOARES, 2011).

Uma das características da modalidade dança de salão é ser constituída por ritmos musicais diversificados, de acordo com diversas culturas, especificamente com um diferencial na forma de dançar. Praticada em pares, os dançarinos deverão sincronizar seus passos, baseados no estilo musical, com o propósito de realizar juntamente os movimentos corporais, compostos por variações relativas ao andar, integrados giros, deslocamentos variados pelo salão, um ritmo corporal estabelecido, postura adequada, entre outros. A condução na maioria do tempo é do cavalheiro (VOLP, 2010).

No panorama da dança de salão encontra-se a modalidade dança esportiva, reconhecida como modalidade olímpica pelo Comitê Olímpico Internacional COI, desde 1997. Sendo apresentada nos Jogos Olímpicos de Sidney de 2000 incluída no *World Games (Jogos Mundiais)* a partir de 2001, com possibilidade de ser a modalidade escolhida em qualquer olimpíada. Com quatro milhões de atletas praticantes da dança esportiva no mundo, e 90 países participando das competições, regida internacionalmente como esporte pela WDSF - *World Dancesport Federation* (DANÇA ESPORTIVA, 2013).

A dança esportiva veio Brasil pelos imigrantes japoneses e em 2005, foi formada a Confederação Brasileira de Dança Esportiva (CBDance), tendo como presidente Carla Salvagni, propagando o esporte e inserindo o Brasil no contexto mundial da Dança Esportiva, obedecendo as normas aplicadas pela *International DanceSport Federation* (IDSF). E desde 2013, sob a responsabilidade do Conselho Nacional de Dança Desportiva e de Salão (DANÇA ESPORTIVA, 2013).

No que se refere às especificações da competição de dança de salão, um ponto necessário a ser ressaltado é a importância da execução técnica dos passos de dança e a sua interpretação que devem ser fundamentados no estado mental e espiritual de cada dançarino no período da dança. A percepção evidente de todas as fases e as particularidades da coreografia na competição mostram o potencial positivo no emocional dos dançarinos, auxiliando na concentração com melhorias no desempenho. (ANDREEVA; KARANAUSKIENÉ, 2017).

Engajamento da modalidade esportiva relacionada ao envelhecimento.

Em relação às competições esportivas específicas de pessoas idosas, o esporte tem uma capacidade extraordinária para interligar aspectos físicos, mentais e sociais (HAUSER et al., 2020).

E nesse cenário as políticas públicas são questões relevantes, inclusive Dionigi (2006) sinaliza que as principais razões para uma pessoa idosa buscar o esporte, está associada à saúde, à relação social, aos benefícios das capacidades motoras, à satisfação nas realizações, o contentamento através da prática motora, ao lazer e o amor ao esporte. Através dos estudos tem sido apresentado nos eventos esportivos, fundamentado no interesse da comunidade científica, que as pessoas idosas que competem esportivamente indicam que em relação ao seu bom desempenho estão encorajando a construção social a respeito da sua fragilidade.

O esporte competitivo para a pessoa idosa é de muita importância, são proporcionados pelos benefícios característicos para o envelhecimento, como promover possíveis viagens, enaltecendo os resultados positivos na competição e possibilitando a relação social (DIOGINI, 2008). Desse modo, essas pessoas idosas atletas são munidas de uma grande capacidade funcional em relação a sua saúde como característica integral prolongada, sendo motivados por uma visão baseada na relação entre os aspectos psicológicos e sociais. Podendo ser também especificados como atletas master que lidam com o combate ao etarismo, transformando o envelhecer (TANAKA, 2017). Para transpor o aspecto histórico negativo que o processo de envelhecimento acarreta, admitindo-o e reconduzindo-o, à atuação das pessoas idosas no esporte pode ser empregada como estratégia. Mesmo que a pesquisa que analisa os resultados subjetivos ser introdutória, com base nas narrativas dos idosos, esses autores apontam que idosos que competem em eventos esportivos reproduzem com efeito positivo resultados físicos, psicológicos, cognitivos e sociais, maiores que exercícios físicos habituais (DIONIGI et al., 2011).

Metodologia

Esse estudo é fundamentado na abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa é uma atividade que considera as particularidades do entrevistado. Estabelece um grupo de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo (Denzin e Lincoln, 2006).

A abordagem da pesquisa qualitativa é associada à análise das narrativas de indivíduos que se empenham com dedicação à atividade física como a dança. Na pesquisa qualitativa, se sobressai a subjetividade e é reafirmada a importância da interpretação, no tempo do estudo, segundo as convicções dos participantes (PERES, 2019).

Participantes

Participaram da pesquisa finalistas da modalidade de Dança de Salão dos JORI do ano de 2019, participantes dos municípios classificados para a final Estadual realizada na cidade de Jundiaí no ano de 2019.

Análise de dados e Discussão

Foi utilizado o procedimento de análise de conteúdo proposto por Bardin (2020), que é considerado muito didático, por pesquisadores pois são baseadas na transcrição literal dos depoimentos dos participantes, resultando nas seguintes categorias, com seus conceitos norteadores: a) iniciação da modalidade de dança de salão - Início da prática da modalidade, decurso; b) O diferencial da modalidade de dança de salão competitiva- diferencial da modalidade de dança de salão e sua importância para os idosos na competição, sentimento de desafio, independência, autonomia e de pertencimento através da participação na modalidade; c) engajamento e as características da prática esportiva na velhice- percepção das condições de saúde física e mental e seus benefícios no engajamento com a vida.

Essas especificações configuram a diversidade de atribuições das narrativas através da história de vida na modalidade de dança de salão nos Jogos, de cada pessoa idosa. Foi proposto a cada participante que relatasse sua experiência na modalidade e a relação com o seu envelhecer, de modo que ele buscasse suas memórias. A seguir, serão apresentadas as discussões baseadas nas categorias finais com base no referencial teórico, acompanhadas de trechos das narrativas dos participantes.

a) Iniciação da modalidade de Dança de Salão

A dança de salão tem como finalidade defender a necessidade das pessoas de sair do cotidiano, procurando um modo de relaxar e possibilitando também uma aprendizagem da arte de dançar juntos, desenvolvendo à prática de habilidade por parte dos casais, estando sintonizados, enquanto dançam, e ainda contribuindo significativamente na

integração social dos praticantes, promovendo mais a sensibilidade e leveza de espírito (GONZAGA, 1996).

Gobbo (2005) aponta que a prática da dança de salão causa uma importante melhora na vida das pessoas idosas de diversas formas, não apenas na movimentação da execução dos passos e na aprendizagem rítmica diferenciada, mas, também, pelo modo cativante e único da possibilidade de aproximação entre os praticantes, além de se redescobrir.

“Eu vim para a dança de salão por volta de 28 anos atrás. Eu me esbarrei com Carlinhos de Jesus, com Jaime Arôxa. Quando abriu a primeira escola de SP do Campo Belo, eu fui um dos primeiros alunos da turma. Antes, gostava muito de dançar em clubes, as boates eram frequentadas por casais, marido, mulher e filhos e também existia a dança do cupido, no hotel ‘Renaissance’ [...].” (*José*).

“Começou quando me aposentei, quando completei 60 anos, tive problemas de artrose, fiz fisioterapia e tive indicação de dança de salão que era muito bom. Com muitos professores e aulas, eu estava desenvolvendo bem a dança’ [...].” (*Maria*).

“[...] A contribuição da dança de salão, primeira coisa é em relação a saúde. A contribuição da dança de salão é muito grande, não só corporal, que você vai estar se exercitando, mas da saúde mental. Objetivos era o de praticar uma atividade que dava prazer, considero com um nível terapêutico muito grande, possibilidade de responsabilidade de uma parte da dança [...].” (*Jair*)

b) O diferencial da modalidade de dança de salão competitiva

As últimas décadas de estudos sobre o envelhecimento, mostram que obtivemos resultados promissores na expectativa de vida da pessoa idosa praticante de algum tipo de atividade física de acordo com Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001). Nesse cenário, o entendimento associado à prática esportiva para a pessoa idosa, reuniu questões relacionadas à saúde física, psicológica e social, relacionados ao processo de envelhecimento (SOUSA, 2014).

A modalidade de dança de salão é destacada quando coloca as pessoas em contato direto com suas novas emoções, desenvolvidas pela relação social e corporal com os pares (OLIVEIRA et al, 2002). A dança de salão pode ser especificada como exercício e esporte de suporte social, pois o lazer compartilhado em conjunto se torna motivacional contra a sensação de solidão e isolamento social, que podem normalmente acontecer na velhice. A dança promove conexão, cumplicidade, reforçando a afetividade, amizades entre grupos possibilitando sentimentos recíprocos de afeição (SCATENA, 1990).

“[...]” Eu estava desenvolvendo bem a dança, comecei a treinar já na categoria C e venci em primeiro lugar. É muito bom, a gente se sente importante por causa da idade. Não acreditava que seria capaz de fazer e fiz. Gosto da independência. Treino duas vezes por semana. 2019 foi a primeira vez nos JORI. Gosto muito pelo prazer de interagir com as pessoas, a dança de salão traz a amizade, conhece bastante gente da mesma idade e se sente bem ’ [...].” (Maria)

“[...] A gente sabe que é uma competição e que tem pessoas que dançam muito melhor que a gente. Então, eu mesmo, quando fui, achava que eu não ia nem chegar a ganhar a medalha, mas sempre dizia à professora que eu vou trazer a medalha. Ela disse que tem gente que dança muito bem, eu disse ‘vou trazer’, ela disse ‘tomara que sim’. A competição é difícil porque a gente tem que se preparar muito e aí, às vezes, se decepciona um pouco. Mas o objetivo é o de ganhar medalha. A importância do parceiro, a amizade, ter um parceiro bom e que saiba conduzir, acompanhar o ritmo, é muito bom [...].” (Magali)

“[...] A dança de salão, quando é levada para o plano de competição, ela traz para a pessoa idosa algo diferente, acho que é essa exposição. O fato de você estar se colocando na frente para ser avaliado, para ser julgado, para ser classificado, isso é importante. Normalmente, nesses momentos, você percebe que os idosos acabam tendo um retorno do que está fazendo, sobre como ele está se desenvolvendo, e acha isso legal, acha importante. (Jair)

c) Engajamento e as características da prática esportiva na velhice

De acordo com Fontane (1996), pessoas idosas que fazem exercícios regularmente têm convicção nos resultados na sua saúde e no envelhecimento saudável, baseado na promoção de saúde em pesquisas que sustentam que a atividade esportiva melhora a qualidade de vida. Em um estudo associado à disposição de pessoas idosas participantes de dança, foi visto que, para um desempenho apropriado numa competição, a perspectiva psíquica e emocional é importante, além do sentimento de felicidade, a questão espiritual e a receptividade (ISLER; AVI; MACHADO, 2012).

“[...] Faz muito bem para a saúde. O programa dos Jogos é muito bom para idosos sedentários, que ficavam só em casa, sem família, sem conversar, sem locomover, união é muito importante. A dança de salão traz muita felicidade [...]” (Magali)

“[...] Em relação à dança de salão, ela rejuvenesce a pessoa, independente de ser idosa ou não, oxigena o cérebro. Quem pratica dança de salão está em constante movimento. Os meus motivos que fazem eu participar do JORI, item número um: faz bem para saúde; item número dois: eu acho que, cada vez que vou para uma pista, eu ganho um prêmio por poder fazer, por poder ter essa versatilidade com o corpo para poder

dançar esse ou aquele movimento. Me sinto capaz, me sinto independente em ter os meus movimentos do corpo todos normais na dança de salão [...].” (José).

Considerações finais

Acreditamos que essa pesquisa colabora para a ampliação da compreensão sobre o significado da competição de dança de salão pela visão da pessoa idosa competidora, possibilitando espaço para narrar sua experiência nesse cenário, na sua vida e na relação com o envelhecer. Esse estudo também pretende chamar atenção para uma perspectiva teórica importante em relação a participação das pessoas idosas como atletas na modalidade de dança de salão, e no processo das suas vidas e o quanto isso pode ser benéfico para elas, fator que contribui para serem participativas experimentando o sentimento de pertencimento social, independência e autonomia. Destacamos inclusive a valorização indicada pelos atletas em se tratando da alegria, do bom humor, engajamento com o par, colegas participantes, intenção de vencer e os jogos propriamente dito. Observamos portanto que, por meio de suas narrativas, os participantes expressam que o envolvimento na modalidade de dança de salão nos JORI os prepara para viabilizar e colaborar com o envelhecimento saudável, o que proporciona à pessoa idosa o reconhecimento de sua história de vida. Nesta pesquisa, procuramos destacar a necessidade de investigações a respeito da participação ativa das pessoas idosas e a possibilidade de narrarem a sua vivência. A competição na velhice, percebida e narrada pelos atletas da modalidade de dança de salão, neste estudo é defendida como uma possibilidade promotora do envelhecimento bem-sucedido e sua relação com a prática esportiva da dança de salão.

Referências

- ANDREEVA, V.; KARANAUSKIENĖ, D. Precompetitive Emotional State of Dancesport Athletes. **Baltic Journal of Sport and Health Sciences**, [S. l.], v. 2, n. 105, 2017. DOI: 10.33607/bjshs. V 2105.19. Disponível em: <https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/view/19>. Acesso em: 16/05/05 2022.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Editora: Edições 70. Edição: 5ª. 2020.
- CANNELLA, V.; VILLAR, P.F. La participación de los atletas veteranos en deportes competitivos: El ideal de envejecimiento activo? **Revista Kairós-Gerontologia**. São Paulo (SP). 2019. Disponível em: <https://www-researchgate->

net.translate.google.com/publication/340341150. Acesso: 16/05/22.

CAVALCANTI, V. et al. **Significados da participação em competição de natação por gerontoatletas**. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 2, n.1, 2011.

DANÇA ESPORTIVA. **Conselho Nacional de Dança Esportiva**, 2013. Disponível em: URL. <http://www.cndds.org.br>. Acesso em: 26/10/21.

DENZIN, N.K.; LINCOLN, Y.S. **Planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DIONIGI, R.A.; BAKER, J.; HORTON, S. Older Athletes' Perceived Benefits of Competition. **The International Journal of Sport and Society**, 2011, 2 (2), 17-28. Disponível em: <https://scholar.uwindsor.ca/humankineticspub/5>. Acesso em: 18/05/2022.

DIONIGI, R. A. **Competing for Life: Older People. Sport and Ageing**. VDM Verlag Dr Müller, 2008.

DIONIGI, R. A. Competitive sport and aging: The need for qualitative sociological research. In: **Journal of Aging and Physical Activity**. 2006 ; Vol. 14, No. 4. pp. 365-379. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17215556/>. Acesso em: 18/05/2022.

ENVELHECIMENTO ATIVO: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade-**SEÇÃO III: PROMOVENDO A RESILIÊNCIA AO LONGO DO CURSO DE VIDA** / Centro Internacional de Longevidade (ILC-Brasil) 1ª edição – Rio de Janeiro, RJ, 2015.

FONTANE, P. E. **Exercise, fitness, and feeling well**. American Behavioral Scientist, 1996.

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

GONZAGA, L. **Técnicas de Danças de Salão**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

HAUSER, E.; SILVEIRA, R.; STIGGE M. P. **CÂMBIO: Um olhar etnográfico sobre a saúde e as diversas formas de vivenciar o esporte adaptado na velhice**. Rev Bras Ciênc Esporte. 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Expectativa de vida, 2020.

Disponível

em:<https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=expectativa%20de%20vida&searchphrase=all>. Acesso em 06 de abril 2021.

ISLER, G. L.; AVI, G. C.; MACHADO, A. A. O envolvimento de idosos em uma competição de dança: um olhar sobre seus estados de ânimo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.11, n.5, 2012. Disponível em: <https://biblioteca.feevale.br/Vinculo2/000016/00001603>. Acesso: 27/07/2021.

JUSTINO, E. S; ROCHA. E. S; SILVA. I. D; SOUZA. D. C. **Os benefícios da dança na qualidade de vida de idosos**. Anais VI CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53901>>. Acesso

em: 28/04/2022.

LIMA, Carmem Lúcia Leme de. **Panorama da dança de salão: São Paulo (capital)**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.2022.

MATSUDO,V.K; MATSUDO,S.M; BARROS.NETO,TL. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Artigo de revisão. Rev Bras Med Esporte, 2001.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepções gerontológicas**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento.

Temas em psicologia, v. 14, n. 1, p. 17-34, 2006.
Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751426004.pdf>. Acesso em: 28/06/2022.

NERI, A. L. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. São Paulo: Alínea, 2007.

NETTO,Matheus.Papaléo.Tratado **de geriatria e gerontologia**/Elizabete Viana de Freitas, Ligia Py. – 4. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, cap. 1. 2016.

OMS (Organização Mundial da Saúde). OMS desiste de classificar velhice como doença. **Poder**

360º, Brasília,17 de dezembro de 2021.

Disponível em: <https://www.poder360.com.br/saude/oms-desiste-de-classificar-velhice-como-doenca>. 2021..

Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) BRASIL.

2018. Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:fo-lha-informativ-a-envelhecimento-e-saude&Itemid=820. Acesso: 26/10/21.

OLIVEIRA, R. Dança de Salão e Qualidade de Vida do idoso. **Revista Intellectus**.

2011. Disponível em: <http://www.revistaintellectus.com.br/revista/17.pdf#page=112>. Acesso em: 28/06/2022.

PERNA, Marco Antonio. **200 Anos da História da Dança de Salão no Brasil**. Ed. Amargão edições de periódicos. RJ. 2012.

PERES, V.; LEAL, A. **Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação**. Revista Brasileira de Psicodrama, 27(1), 145-148, 2019.

Disponível em: <https://dx.doi.org/10.15329/0104-5393.20190016>. Acesso em: 26/10/21.

KLEIN, L.A. ANDREZZA. **Dança, promoção de saúde, terceira idade**. Portal do Envelhecimento e Longeviver. 2019.

RIED, B. Fundamentos da dança de salão. Midiograf: Londrina. (2004).

ROSAS, C. et al. Dança de salão para idosos: estratégia de educação em saúde. **Revista de**

Enfermagem UFPE on line, v. 14, 2020.
Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/243886>. Acesso em: 16/05/2022

SCATENA, E. M. ***O Aspecto Afetivo-Social da Dança de Salão***. 1990. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física e Técnica Desporto) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1990.

SILVA, Juliana. A; ARAÚJO, L. O. CABRAL; X. M. CLAYTON.G; AMARA. **Envelhecimento e Qualidade de Vida: Os Idosos nos passos da Dança de Salão**. Revista Saúde Física & Mental SFM v.6, n.2, 2018.

SOUSA, F. C. **Prática de atividade física em idosos: autoeficácia, benefícios e barreiras percebidas**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de Brasília – Faculdade de Educação Física, Brasília. 2014.

TANAKA, H. Aging of competitive athletes. **Gerontology**. v. 63, n. 5, p. 488-494, 2017. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/Abstract/477722>. Acesso em: 09/06/2022.

VOLP. C. M. **A Dança de Salão como um dos conteúdos de dança na escola**. Motriz, Rio Claro. 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle>. Acesso: 06/07/2