

# DANÇAR PARA A VIDA: A PRÁTICA DE DANÇA PARA IDOSOS



<https://doi.org/10.22533/at.ed.500112505033>

*Data de aceite: 08/03/2025*

### **Marcelo Carneiro dos Santos**

Graduado em Educação Física (UEG);  
Mestre em Educação Física (UnB);  
Doutorando em Performances Culturais (UFG)

### **Vanessa Helena Santana Dalla Déa**

Docente do Curso de Educação Física;  
Universidade Federal de Goiás (UFG);  
Mestre em Educação Física e Doutora  
em Educação Física; Pós Doutora em  
Performances Culturais

### **Brenda Kaoanna Borges de Souza**

Docente do Curso de Educação Física;  
Universidade Federal de Goiás (UFG);  
Mestre em Educação Física e Doutora  
em Educação Física; Pós Doutora em  
Performances Culturais

### **Roberto Carlos Rosa**

Graduado em Educação Física (UFG);  
Mestre em Educação Física (PUC);  
Doutorando em Movimento Humano e  
reabilitação (UniEvangélica)

**RESUMO:** Além de ocorrer de maneira gradativa, o processo de envelhecimento é influenciado por fatores biológicos e sociais. Diversas razões relacionadas não apenas à saúde, mas também a condições psicossociais são tais que afastam os idosos da prática regular de atividade física. À

vista disso, este estudo almeja examinar os benefícios físicos e sociais que a realização da dança pode propiciar às pessoas idosas, como também as eventuais motivações subjacentes na adesão a esta atividade. Não obstante, a fim de torná-la efetiva, busca também esclarecer o contributo do profissional de Educação Física no que concerne ao seu planejamento a propósito das aulas de dança destinadas a esse grupo etário. Para cumprir essa finalidade, houve por bem empregar a revisão de literatura narrativa como metodologia, a qual reúne produções acadêmicas científicas como: Trabalhos de conclusão de curso; dissertações de mestrado; teses de doutorado e artigos científicos publicados no Google acadêmico e Scielo publicados nos últimos dez anos (2015-2025), que discutem sobre a temática. Por intermédio do presente estudo, verificou-se que a dança constitui em uma iniciativa não só profícua, mas também segura para os idosos que desejam realizar regularmente algum tipo de exercício físico, para além disso, a dança se demonstra ser um prática corporal importante para a saúde social, física e psicológica dos idosos. Por fim, percebe-se um embate epistemológico acerca de qual profissional é o mais capacitado profissionalmente para o ensino da dança, o professor de educação física ou o professor de dança.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso; Atividade física; Dança.

## DANCING FOR LIFE: DANCE PRACTICE TO ELDERLY

**ABSTRACT:** In addition to occurring gradually, the aging process is influenced by both biological and social factors. Various reasons—related not only to health but also to psychosocial conditions—contribute to distancing older adults from regular physical activity. In this context, this study aims to examine the physical and social benefits that dance can offer to elderly individuals, as well as the underlying motivations behind adherence to this activity. Moreover, in order to make it effective, the study seeks to clarify the role of the Physical Education professional in the planning and delivery of dance classes aimed at this age group. To fulfill this objective, the narrative literature review methodology was employed, which includes academic and scientific works such as undergraduate theses, master's dissertations, doctoral theses, and scientific articles published on Google Scholar and SciELO within the last ten years (2015–2025), all discussing the topic. Through this study, it was found that dance is not only a fruitful but also a safe initiative for older adults who wish to engage in regular physical exercise. Furthermore, dance proves to be an important bodily practice for the social, physical, and psychological health of the elderly. Lastly, an epistemological debate is observed regarding which professional is more qualified to teach dance: the Physical Education teacher or the dance instructor.

**KEYWORDS:** Elderly; Physical activity; Dance.

## INTRODUÇÃO

Conforme à Organização Mundial da Saúde (OMS), denomina-se idoso aquele indivíduo, oriundo de países em desenvolvimento, que tem idade igual ou superior a 60 anos, ou 65 anos, proveniente de nações economicamente desenvolvidas<sup>1</sup>. No Brasil, resultados do Censo de 2010, consorciado ao Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), evidenciaram uma notável elevação da população nessa faixa etária: 4,8% (1991); 5,9% (2000), 7,4% (2010). Esses dados são um indicativo do crescimento contínuo da chamada “terceira idade”, a qual tem despertado o interesse renovado de muitos pesquisadores das mais diversas áreas, incluindo a Educação Física.

Grosso modo, o envelhecimento constitui em um processo gradual influenciado por variáveis de natureza social e biológica<sup>2</sup>. Ademais, tem como característica conspícua o declínio de certas funções e estruturas, que compõem os organismos, tais como as capacidades motoras, aeróbia, redução da flexibilidade e da força muscular. A consequente perda progressiva dessas capacidades físicas incide direta e qualitativamente na realização, que se quer bem-sucedida, das atividades cotidianas, contribuindo para a inatividade do idoso<sup>3</sup>.

Não obstante, à medida que os indivíduos envelhecem, diminui significativamente o seu entusiasmo de engajamento em seja qual for a atividade física<sup>3</sup>. Resguardadas as devidas proporções, dois são os determinantes para esse desinteresse: (i) um relacionado à saúde – tais como as limitações referentes a doenças; o avanço natural da idade; cansaço físico e proibições médicas; (ii) um outro relacionado a um elemento de natureza psicossocial – falta de motivação; preguiça; interferências do ambiente; atribuições familiares<sup>3</sup>.

De acordo com um relatório divulgado e elaborado pela OMS<sup>4</sup>, foi constatado que mais de um quarto da população mundial de adultos, incluindo os idosos, são considerados inativos fisicamente, ou seja, não praticam atividade física suficiente e compatível ao consumo da taxa metabólica de repouso (TMR), a qual determina a quantidade mínima de energia a ser consumida para sustentar as funções e os mecanismos celulares – algo em torno de 60% a 70% do gasto energético diário<sup>5</sup>. Em não sendo observado esse consumo, adultos tornam-se mais facilmente propensos a desenvolver algum tipo de doença crônica associada ao sedentarismo.

O sedentarismo afeta diretamente essa parcela da população<sup>3</sup>. Quando associado a outros fatores, o sedentarismo contribui para a prevalência de uma série de doenças crônicas, tais como diabetes, osteoporose e, sobretudo, doenças cardiovasculares<sup>3</sup>. Parece ser consensual, na literatura especializada, que a falta de atividade física seja a causa do aumento constante na quantidade de idosos com capacidades físicas limitadas<sup>6</sup>. Um fator que contribui para esse crescente estado de coisas vincula-se às mudanças radicais no estilo de vida em sociedade<sup>6</sup>. Em conclusão, a inatividade física não é um fenômeno específico de uma dada sociedade, antes, é global<sup>7</sup>.

Entretanto, reconhecida internacionalmente, o Ministério da Saúde divulgou, em 2008, a experiência brasileira em matéria de Política de Promoção da Saúde. No referido documento, de domínio público, a fim de modificar o estilo de vida dos idosos brasileiros, o Ministério expressamente indicara a prática regular de alguma atividade física, a qual obvia o surgimento de doenças crônicas, prolongando a capacidade funcional na realização das tarefas do dia a dia<sup>8</sup>. Desde então, tem havido uma procura crescente por ambientes especializados no atendimento de idosos interessados em praticar, de forma regular, alguma atividade física. Com efeito, tem se multiplicado o número de academias e de clubes que oferecem aulas exclusivas para esse público, o que inclui musculação, hidroginástica, dança, dentre outras práticas.

No presente estudo, analisam-se os benefícios advindos da dança aos indivíduos da chamada “terceira idade”. Sabe-se que a dança constitui em uma atividade divertida e de baixo impacto, além de ser altamente recomendada para esse público<sup>9</sup>. Comparativamente a outras atividades, a dança tem uma adesão melhor. Assim, é do interesse do presente estudo investigar: Quais características são definidoras para esta adesão? Para embasar a discussão, fez-se uma revisão da literatura, que fornecerá o suporte teórico necessário no tratamento do tema e da questão em vista

## CAMINHO METODOLÓGICO

Com o objetivo de encontrar respostas para o problema desta pesquisa, torna-se essencial estabelecer um percurso metodológico adequado para abordar as inquietações relacionadas às danças voltadas para idosos. Nesse sentido, adotou-se a revisão de literatura narrativa como metodologia, permitindo uma abordagem ampla sobre a temática<sup>24</sup>. Para tal, foram selecionadas diversas pesquisas, incluindo trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e artigos científicos. Aos artigos científico selecionados não foram analisados as pesquisa por Qualis e seus indexadores. Foi estabelecido enquanto critérios de inclusão os trabalhos publicados no Brasil durante os últimos dez anos: 2015-2025; Pesquisas que discutem sobre a temática à partir da leitura dos resumos. E critérios de exclusão, trabalhos que não estão dentro do período de 2015-2025 e trabalhos que não discutem sobre a temática.

Quando se intenta planejar uma aula de dança para um grupo de idosos, convém considerar alguns aspectos. O planejamento das aulas deve estar de acordo com a realidade e o contexto do grupo, nomeadamente as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e motoras dos idosos<sup>7,9,16</sup>. Não obstante, torna-se um imperativo desfazer certas regras ditas formais que costumam caracterizar uma aula tradicional de dança<sup>6,10,19</sup>. Por exemplo, dever-se-ia deixar de lado seja qual for o método de ensino baseado na mera repetição<sup>19</sup>. Com efeito, é fundamental que as aulas sejam inovadoras e criativas, respeitando a liberdade de movimento e as limitações motoras de cada idoso<sup>6,7</sup>.

Conforme Severino et al<sup>19</sup>, não seria adequado adotar um modelo de aula fechado e meramente instrutivo, pois tais modelos invariavelmente concorrem para solapar aspectos relacionados, de algum modo, à criatividade e à descoberta. Cada situação de aprendizagem requer um estilo de ensino distinto, cabendo ao professor ter essa ciência, ao conferir um verdadeiro propósito às suas aulas.

Feita a devida compreensão a propósito da realidade física do idoso, o “aluno” da aula, poder-se-ia considerar um plano de aula de dança. A dança é uma atividade de intensidade moderada, por conseguinte, pode ser praticada até cinco vezes por semana, em períodos de aproximadamente 30 minutos<sup>18</sup>. O aprendizado deve ser progressivo e, sobretudo, orientado<sup>13,14</sup>. É de extrema importância que o ritmo escolhido atenda aos gostos dos membros do grupo, para que a adesão não seja comprometida<sup>9,6</sup>.

Educadores físicos interessados em lecionar a idosos devem estar habilitados para trabalhar com uma ampla variedade de estilos de dança. À vista disso, as aulas não devem se restringir apenas aos estilos contemporâneos<sup>10</sup>. Convém considerar a história de vida dos idosos e, gradualmente, apresentar novos estilos, de modo que eles percebam como uma oportunidade de superar seus próprios limites e expandir sua cultura corporal, levando-os a experimentar a dinamicidade e os desafios da vida.

Em conclusão, ainda que não definitiva, é crucial haver um espaço para discussão das próprias aulas de dança, de modo que os alunos do grupo possam expressar seus interesses. A partir disso, o educador físico pode incentivar e desafiar os idosos a se engajarem em temas da atualidade por intermédio de coreografias.

## OBJETO DE ESTUDO

A dança pode ser compreendida como uma das manifestações da cultura corporal, construída a partir das relações do ser humano com o corpo nas sociedades<sup>22</sup>. A dança faz parte da história da humanidade, sendo interpretada como uma das primeiras formas de linguagem desenvolvidas para a comunicação não verbal<sup>10</sup>. Ao analisar a trajetória da dança, percebe-se que ela passou por diferentes estágios, mesclando-se inicialmente com a magia, afastando-se dela devido aos dogmas da Igreja e, posteriormente, tornando-se um espetáculo.

Atualmente, entende-se que a dança, juntamente com o teatro, a música e as artes plásticas, compõe os pilares das artes, sendo esses conhecimentos fundamentais no processo de humanização do ser humano<sup>14</sup>. Além disso, dentro do campo epistemológico da dança, há uma discussão sobre o preparo do professor de Educação Física para ministrar aulas dessa disciplina. No entanto, não é objetivo deste trabalho adentrar essas premissas, pois o foco está em analisar a dança a partir de perspectivas relacionadas à saúde<sup>23</sup>.

A partir do entendimento da Educação Física, a dança é concebida como um elemento de formação da chamada “cultura corporal”, daí porque vem sendo cada vez mais ensinada<sup>13</sup>. Ela tem ocupado os mais variados espaços públicos e/ou privados, contribuindo para uma série de benefícios, ainda não totalmente esclarecidos, associados à saúde. A propósito, não se pode em absoluto dissociar os conceitos de saúde e doença, pois “(...) a saúde está relacionada com o ambiente em que o indivíduo vive, tanto no seu aspecto físico como também no psíquico e social”<sup>14</sup>(p. 9). Salvo menção contrária, a dança concorre de modo inquestionável para melhorias significativas nesses três níveis estruturais.

De partida, elaborar um planejamento para uma aula de dança destinada ao público idoso pode ser considerado algo bastante complexo. Da mesma forma, ao pensarem em iniciar tal atividade, idosos podem compartilhar da mesma opinião com respeito à complexidade dos movimentos os quais devem eles executar. No entanto, aparentes ou não, todas as situações de complexidade podem ser adaptadas e manejáveis às condições de cada pessoa. Desse modo, seja qual for o programa de dança, desenvolvido especificamente para pessoas da terceira idade, os benefícios colhidos evocam aspectos de natureza social, biológica, e até mesmo psicológica.

A título de ilustração, ao ser praticada por pessoas da terceira idade, a dança se configura não apenas como uma espécie de “terapia”, mas também como um estímulo ao convívio social. Como preencher o tempo livre e como lidar com os momentos de solidão constituem enormes desafios para um idoso<sup>15</sup>. Se esses problemas puderem ser superados, principalmente de maneira prazerosa, ter-se-ia encontrado uma estratégia extremamente eficaz para minimizar os efeitos danosos do envelhecimento, além de melhorar significativamente os relacionamentos interpessoais<sup>15,16</sup>.

A dança tende a desenvolver a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, além de despertar e aprimorar a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo melhora na autoestima e propiciando a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer<sup>15</sup>.

Como se vê, a dança melhora a qualidade de vida daqueles que a praticam<sup>2,6</sup>. A experiência do dançar é tal que colabora para superar medos pessoais, tornando os indivíduos mais receptivos e, por conseguinte, mais sociáveis, favorecendo o “estar em grupo” e superando talvez um dos maiores problemas encontrados em pessoas na terceira idade, a saber, a depressão, resultante de alterações ocorridas no corpo, restringindo sobremaneira os idosos nas suas mais diversas atividades cotidianas<sup>17</sup>. O ato de dançar tem como consequência tanto a regulação quanto a produção de serotonina e dopamina, dois neurotransmissores que, em baixos níveis, favorecem o estabelecimento de quadros de depressão<sup>17</sup>.

O exercício físico, em particular aeróbios, realizados com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos) propicia alívio ao estresse ou tensão, devido a um aumento da taxa de conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso central, reduzindo o impacto estressor do ambiente, desta forma previne e reduz transtornos depressivos, fato que é comprovado por vários estudos científicos<sup>17</sup>.

Um estudo, antes mencionado<sup>15</sup>, revela que a música estimula as emoções, e a dança, por intermédio dos movimentos, ajuda a expressá-las de forma natural e sem inibição. Ou seja, a dança propicia a canalização das emoções negativas, como a raiva e a angústia, contribuindo para um controle saudável da carga emocional<sup>15,17</sup>.

Não obstante, também mencionado antes<sup>9</sup>, os autores de um estudo mostraram que a dança promove a independência social do indivíduo, dissolvendo um preconceito, bastante difundido, segundo o qual o idoso não possa mais ter uma vida intensa comparativamente ao jovem. Convém ressaltar que a dança constitui em uma atividade física de fácil aceitação por parte dos idosos<sup>18</sup>. No entendimento de Silva e Mazo<sup>18</sup>, isso se dá em razão (i) da construção natural e espontânea de relacionamentos sólidos; (ii) da recuperação consistente de memórias e recordações pessoais (obviamente, agora, renovadas); (iii) da prodigalidade manifesta de gestos e de movimentos<sup>3</sup>.

Com efeito, são criados novos vínculos afetivos: antes improváveis, por intermédio da prática da dança, amizades são construídas, recupera-se a autoestima; induz-se o sentimento de pertencimento de grupo<sup>6</sup>. Em conjunto, tais fatos, empiricamente verificados, são trasladados para outras dimensões da vida do idoso, inclusive a fisiológica.

Por exemplo, como se trata de uma atividade essencialmente aeróbica, a prática da dança induz o gasto calórico, potencializa o aprimoramento não só da postura, como também do equilíbrio, aumentando a chamada “consciência corporal”. O funcionamento do coração é beneficiado com essa atividade, podendo diminuir uma série de problemas cardiovasculares. Ademais, com a melhora do tônus muscular e o aumento da flexibilidade, pode haver uma considerável redução de dores musculares, algo presente no processo de envelhecimento<sup>5,7</sup>. Por fim, mas não menos importante, a dança estimula as atividades neurais. Seus movimentos coordenados aguçam os circuitos neuronais responsáveis pela coordenação motora. O equilíbrio é consideravelmente melhorado, dando ao idoso a sensação de segurança para os movimentos do cotidiano<sup>9</sup>.

Com muita frequência, nos estudos referentes aos benefícios associados à atividade regular da dança para os idosos, importa esclarecer questões como: Por que é feita? Como é feita? Quando é feita? A última questão origina uma outra: Quais características são requeridas para garantir uma maior adesão desse grupo de indivíduos?

Essas perguntas são extremamente complexas, malgrado tenham sido norteadoras do desenvolvimento temático no constructo teórico. As duas primeiras foram parcialmente respondidas. Para um conhecimento articulado e sistematizado acerca dessas respostas, o leitor poderá consultar os estudos mencionados nas seções precedentes. Contudo, é do interesse do presente estudo deter-se somente sobre a terceira questão.

O estudo assume e reconhece como válidos os vários percursos metodológicos adotados pelos pesquisadores a fim de esclarecer os efeitos da dança no grupo da terceira idade. Por isso, não se faz necessário elencá-los a todos, tampouco criar um outro vis-à-vis a questão<sup>3</sup>. A amplitude dos movimentos é trabalhada e aperfeiçoada. Ao incentivar os idosos a dançarem e se locomoverem nos diferentes planos e eixos de movimentos, promove-se uma expressiva evolução do equilíbrio global, além de concorrer para o aumento da resistência física, aprimorando o tônus muscular e a velocidade dos movimentos. Em suma, atenua-se uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos idosos: a gradual perda das capacidades físicas em vista; antes, organizar e diferenciar as discussões a seu respeito. Isso define o propósito metodológico do presente estudo, apresentado na sequência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma vez programaticamente destinada aos idosos, uma aula de dança é dita bem planejada, quando considera as características específicas dos elementos desse grupo. O corpo maduro é rico em potenciais e carrega experiências de vida, mesmo com as limitações físicas associadas à idade. Convém respeitar as diferenças desse corpo e os conflitos pessoais do seu portador.

Com efeito, compete ao profissional de Educação Física explorar todo o conteúdo da dança, buscando estimular seus alunos e fazê-los sentir-se agentes transmissores de um novo estilo de vida que enfatiza a qualidade de vida. Esse profissional deve estar disposto a aprender com os idosos, descobrindo suas possibilidades e incentivando-os a superar os limites impostos pela idade.

Diante das considerações apresentadas, de notar que nas aulas de dança para os idosos, importa manter um conjunto de ações comunicativas apropriadas. Para muitos idosos, essa é uma oportunidade, talvez a única, de receberem atenção a qual nem sempre é encontrada no ambiente familiar. Ao explorar objetivos bem fundamentos nas aulas de dança e incentivar os alunos a compreenderem que os movimentos perpetrados podem ajudá-los a envelhecer com saúde e qualidade, estar-se-ia promovendo o diálogo necessário, um fator crucial para o sucesso da adesão dos idosos à prática da dança. Consequentemente, a dança se torna atrativa para eles, atraindo novos praticantes e contribuindo de maneira significativa para a qualidade de vida dessa imensa população.

## REFERÊNCIAS

Organização Mundial de Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2005. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 27 set. 2023.

Silva N, Brasil C, Furtado H, Costa J, Farinatti P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. *Rev. Hupe* [Internet]. 2014[acesso em: 27 set. 2023]; 13(2): 75-85. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/rhupe.2014.10129>.

Lopes MA, Krug RR, Mazo GZ, Bonetti A. Motivos de não adoção à prática de atividade física por pessoas longevas. *R. Min. Educ. Fis.*, 2012; 1: 1145-53.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Global recommendations on physical activity for health. 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241599979>. Acesso em: 27 set. 2023.

Gualano B, Tinucci T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Rev. bras. educ. fis esporte* [Internet]. 2011[acesso em: 27 set. 2023]; 25(spe):37-43. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>.

Meirelles MEA. Atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro: Sprint; 1997.

Heyward VH. Avaliação física e prescrição de exercício – técnicas avançadas. Porto Alegre: Artmed; 2004.



Brasil. Política de Promoção da Saúde ganha destaque internacional. 2008. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=28520](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=28520). Acesso em: 27 set. 2023.

Garcia JL, Glitz NB, Cestaro P, Paz SL, Dias TS, Braz L. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Revista EFDeportes.com* [Internet]. 2009 [acesso em: 27 set. 2023]; 14(139): 1-3. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-naqualidade-de-vida-dos-idosos.htm>.

Santos RC, Rodrigues EBT. O ensino da dança no mundo contemporâneo: definições, possibilidades e experiências. Goiânia: Kelps; 2011.

Bourcier P. História da dança no Ocidente. São Paulo: Fontes; 2001.

Santos MC. A dança no panojé do ritual da mandioca (kuwrykango) entre os kayapósngômejtí. Dissertação de Mestrado. Brasília: Universidade de Brasília, 2019.

Júnior MS, Barboza RG, Lorenzini AR, Guimarães G, Sayone H, Ferreira RC et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez; 1992.

Teixeira DA. Patologia geral. Teófilo Otoni: NICE; 2020.

Gobbo DE. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Rev. eletr. edu. fis*, 2005; 2(1):1-16.

Jannuzzi FF, Cintra FA. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. *Rev esc enferm USP* [Internet]. 2006 [acesso em: 27 set. 2023]; 40(2):179–87. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342006000200005>.

Stella F, Gobbi S, Corazza DI, Costa JRL. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. *Motriz Rev. educ. fis* [Internet]. 2002 [acesso em 27 set. 2023]; 8(3):91-8. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6473>.

Silva AH, Mazo GZ. Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico. *Cinergis* [Internet]. 2007 [acesso em: 27 set. 2023]; 8(1):25-32. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/542>.

Severino CD, Farani EIV, Oliveira AM, P JRM. Estilos de ensino para a docência em Educação Física: aspectos históricos e conceituais. *Cadernos UniFOA* [Internet]. 2014 [acesso em: 27 set. 2023]; 9(25): 113-19. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/206>.

Texto & Contexto – Enfermagem, Florianópolis, v. 17, n. 4, Oct./Dec. 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072008000400018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018)

Hermann, Gislaine; Lana, Letice Dalla. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Biblioteca 2016; f.com/lascasas/documentos/lc0884.php

Coletivos de Autores. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

Marques, I. A. (2018). Ensino de dança hoje: textos e contextos (6ª ed.). São Paulo: Cortez.

CAIADO, Rodrigo Guerreiro de; SANTOS, Maurício Bezerra; SANTOS, José Francisco Vasconcelos dos. Metodologia de revisão sistemática da literatura com aplicação do método de apoio multicritério à decisão SMARTER. *Revista Produção Online*, v. 17, n. 2, p. 599-624, 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/318373779>.