



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Educação Física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Dança Sênior®: uma revisão sistemática de literatura**

Brasília-DF

2019



**UNICEPLAC**

**DAIANE DA SILVA PEREIRA**

## **Dança Sênior®: uma revisão sistemática de literatura**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel.

Brasília-DF

2019



**UNICEPLAC**

**DAIANE DA SILVA PEREIRA**

**Dança Sênior®: uma revisão sistemática de literatura**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 04 de dezembro de 2019.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel  
Orientador

---

Prof. Me. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha  
Examinador



**UNICEPLAC**

## **Dança Sênior®: uma revisão sistemática de literatura**

Daiane da Silva Pereira<sup>1</sup>

### **Resumo:**

Este estudo buscou por meio de uma revisão sistemática da literatura, analisar produções científicas existentes sobre a temática Dança Sênior®, investigar a sua utilização, viabilidade e contribuições como proposta de atividade física rítmico-expressiva na senescência. Foram selecionados oito artigos científicos nas bases de dados Scielo, Lilacs, PubMed e Cochrane por meio dos descritores: dança, dança para idosos, dança sênior, velhice e envelhecimento, chegando a um total de 3411 artigos, resultando em oito artigos após análise dos critérios de inclusão e exclusão. Foi realizado um comparativo entre os objetivos, amostras, métodos, resultados e conclusões obtidas por cada um dos artigos. Conclui-se que há uma deficiência de estudos sobre a temática.

**Palavras-chave:** Dança. Dança para Idosos. Dança Sênior. Velhice. Envelhecimento.

### **Abstract:**

This study sought through a systematic literature review, to analyze existing scientific productions on the theme Senior Dance®, to investigate its use, viability and contributions as a proposal of rhythmic-expressive physical activity in senescence. Eight scientific articles were selected from the Scielo, Lilacs, PubMed and Cochrane databases through the descriptors: dance, dance for the elderly, senior dance, old age and aging, reaching a total of 3411 articles, resulting in eight articles after criteria analysis. of inclusion and exclusion. A comparison was made between the objectives, samples, methods, results and conclusions obtained by each of the articles. It is concluded that there is a deficiency of studies on the subject.

**Keywords:** Dance. Dance for the Elderly. Senior Dance. Old age. Aging.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: danyynansilva@gmail.com.



## UNICEPLAC

### 1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento está ligado a ação biológica de declínio das capacidades físicas, associada a fragilidades psicológicas e comportamentais, portanto, a hígidez deixa de ser associada a idade cronológica e passa a ser compreendida como a capacidade do organismo de responder às necessidades do dia a dia, ligadas a capacidade e motivação física e psicológica para prosseguir na busca de novos objetivos e conquistas pessoais e familiares (NUNES, 2004).

Algumas práticas contribuem de forma positiva no processo de envelhecimento e a dança tem assumido esse papel, melhorando significativamente a qualidade de vida, além de ser essencial e promissora para a saúde, pois promove bem-estar físico, social e psicológico, proporciona satisfação pessoal, possui caráter socializador e motivador, independente de idade ou sexo (HASS; LEAL, 2006).

A dança surge como uma alternativa para a contribuição na qualidade de vida do idoso, atuando como meio de atividade física, aumentando a expectativa de vida dessa população, beneficiando a capacidade funcional em relação ao equilíbrio, além de ser uma alternativa adequada ao público idoso na prática de atividades físicas (AMARAL *et al.*, 2014).

O corpo foi feito para se movimentar e a dança promove movimento ao corpo, proporcionando o desenvolvimento de valências físicas como: equilíbrio, coordenação, força, velocidade, flexibilidade entre outros, transformando-o em instrumento dançante. A dança concede ao idoso a descoberta de seus limites bem como promove o contentamento da capacidade de expressão de emoções e sentimentos por meio do próprio corpo, permitindo a melhora da autoestima e da qualidade de vida (SOUZA, *et al.*, 2010).

A Dança Sênior® é uma atividade específica para pessoas idosas. A modalidade surgiu na Alemanha, em 1971, criada pela pedagoga social e professora de dança Ilse Tutt, fundada no Brasil em 1993. Ela tem como objetivo, estimular o idoso na integração em grupo, formar dirigentes e promover encontros regionais, nacionais e internacionais (DANÇA SÊNIOR, 2019). Baseada no folclore de diversos povos, com coreografias adaptadas às possibilidades da pessoa idosa, a Dança Sênior® pode ser desenvolvida sentada, visando integrar os interessados com limitações físicas, em pé e/ou em roda. Suas possibilidades de contribuição são diversas, tais como: estimular a espontaneidade, integrar os participantes promovendo socialização e descontração, além de prevenir as limitações da idade, favorecendo o envelhecimento saudável. A modalidade também estimula a autoestima, a memória através da repetição de movimentos e lembranças de vida pessoal, a flexibilidade, o bem-estar e a socialização, são alguns dos objetivos propostos pela Dança Sênior® (DANÇA SÊNIOR, 2019).



## UNICEPLAC

Segundo o exposto, o objetivo deste trabalho é investigar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, a utilização, a viabilidade e as contribuições da Dança Sênior® como proposta de atividade física rítmico-expressiva na senescência, além de fornecer comparativo dos possíveis benefícios proporcionados pela dança aos idosos, bem como demonstrar quais as metodologias de pesquisa utilizadas nos estudos relacionados ao tema, no intuito de auxiliar no levantamento de evidências a fim de compreender melhor essa prática.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Existem evidências de que a dança perdura desde os tempos mais remotos, onde os povos de todas as épocas e lugares utilizavam a dança como forma de expressão de sentimentos, para adorar ou expulsar deuses, provar força ou arrependimento, fazer preces, conquistar, divertir, em síntese, viver (SCHLICHTA; TAVARES, 2013).

A dança apresenta-se protocolada nas mais antigas exposições gráficas da pré-história, documentadas em cavernas por meio de pinturas rupestres, levando a acreditar que o homem primitivo praticava danças coletivas com predominância de movimentos agitados e aleatórios (RIBAS, 1959).

O ser humano dança para alimentar a alma, confortar o espírito e alegrar-se, reconhecendo e expressando os desejos da alma. Dançar repara os laços perdidos com a própria essência ao entregar-se ao movimento de forma espontânea, permitindo assim a expressão criativa, abrindo caminho para o autoconhecimento, reconhecendo as próprias limitações e desprendendo-se de condicionamentos e padrões indesejados (IMENES, 2001).

A dança é uma manifestação artística que faz uso do corpo como instrumento criativo, geralmente acompanhada por música, expressada através de movimentos corporais de forma cadenciada ou coreografada, permitindo a comunicação através de formas, onde os movimentos são organizados em linhas rítmicas e visuais (LABAN, 1990).

O movimento é realizado pelo corpo através de deslocamentos e expressões. Esse movimento é um componente primordial na vida e integra o ser humano, transformando-o em uma orquestra manifestada através da expressão corporal (LABAN, 1990).

O corpo em movimento não mente, pois ele é um instrumento que expressa verdades (ROTH, 1997). A dança é um esporte completo, em que o ser humano se encontra totalmente envolvido: corpo, espírito e coração, sendo ela também uma meditação, um meio de conhecimento, simultaneamente introspectivo e do mundo a sua volta, uma total conexão entre o eu e o universo, em uma contínua inter-relação (GARAUDY, 1980).



## UNICEPLAC

As pessoas procuram a dança como meio de socializar e, à medida que suas próprias barreiras vão sendo dominadas, a mudança acontece, a solidão desaparece, aumenta a autoestima, ganhando assim mais autoconfiança por se sentirem integrados (JESUS, 2005).

A dança desenvolve coordenação motora, percepção espacial, ritmo, agilidade, estimula e aperfeiçoa a musicalidade corporal, sendo capaz de melhorar a autoestima e a interrupção de diversos bloqueios psicológicos, adquirindo melhoria em relação a doenças entre outros transtornos, sendo ela, também, uma opção de lazer, permitindo o convívio e crescimento das relações sociais, possibilitando auxiliar no ganho de força e tônus muscular, bem como diminuição da tensão, proporcionando prazer e felicidade, além do combate a depressão e promoção da socialização (FLORES, 2002; GOBBO, 2005).

Há uma maior produtividade no fator social da dança na velhice, sendo ela responsável por uma série de benefícios relacionados as atividades da vida diária. (GOBBO, 2005). A dança é considerada uma atividade física bem acolhida pelos idosos por amparar necessidades de relacionamentos e recordações pessoais, através de gestos e movimentos (SILVA, 2007; MAZO, 2007). Os idosos procuram na dança, diversão, novas amizades ou manutenção das mesmas, bem como a aproximação e convívio social com seus familiares, além da prática, de forma contínua da dança, ser uma importante aliada na prevenção de quedas e fraturas comuns nessa fase, proporcionando independência ao idoso em relação as atividades da vida diária (CHIARION, 2007).

A dança é uma das formas mais favoráveis para se trabalhar com o público idoso pois, além de ser uma atividade física que atua indiretamente em suas funcionalidades, através da manutenção da força muscular, proporciona independência e mudanças no estilo de vida, bem como auxilia na sustentação do corpo, favorecendo o equilíbrio e, também, melhoras na capacidade cardiorrespiratória (REZENDE, 2003).

A senescência trata-se de um estágio da vida onde são desenvolvidos grandes desafios em consequência de mudanças extremas do organismo, sendo elas dificilmente aceitas por muitas pessoas idosas. Algumas dessas mudanças são: a perda de flexibilidade do corpo, a lentidão de movimentos, perda de mobilidade e flexibilidade das articulações, redução da densidade óssea, fragilidade do aparelho bronco pulmonar e diminuição da capacidade do aparelho cardiovascular, provocando diversas patologias (DANTAS; OLIVEIRA 2003).

Em vista disso, a Dança Sênior® surge como possibilidade de atuação terapêutica proporcionando descontração, entretenimento, integração, socialização, atuando como atividade lúdica e motivante, além de ser usada como alternativa preventiva na promoção da qualidade de vida dos idosos (DANÇA SÊNIOR, 2019).



## UNICEPLAC

A Dança Sênior® teve origem na Alemanha, onde foi fundada a Federação Alemã de Dança Sênior® em 1974 e idealizada no Brasil em 1978 (DANÇA SÊNIOR, 2019). A modalidade une movimentos simples com músicas folclóricas ritmadas possuindo uma semelhança com cantigas de roda. A Dança Sênior® pode ser praticada sentada ou em pé, de forma rápida ou lenta, utilizando ou não acessórios, também pode ser realizada em círculos, duplas, pequenos grupos ou individualmente (RAMOS, 2014). Desenvolvida, especificamente para o público idoso, a Dança Sênior® possui o objetivo de combater a inatividade além de proporcionar um envelhecimento saudável, melhorando assim a qualidade de vida (CARVALHO, *et al.*, 2012).

Entre os diversos benefícios proporcionados pela Dança Sênior®, destaca-se: melhora da força muscular, coordenação motora, postura, bem-estar físico e mental; aumento de flexibilidade e da qualidade de vida de idosos, além de promover sono mais efetivo. Os movimentos são voltados para pessoas acima de 50 anos, no entanto, permite também a participação de outras faixas etárias (CALMON, 2017).

Para se ministrar aulas de Dança Sênior® faz-se necessário uma formação voltada para se tornar dirigente da modalidade (DANÇA SÊNIOR, 2019). Essa formação é feita através de cursos específicos compreendendo: curso A - formação com enfoque em dança em pé, iniciando pelo básico A, dando sequência ao progressivo A, avançado A e habilitação A; curso B – formação com enfoque em dança sentada, iniciando pelo básico B, seguido do progressivo B, avançado B e habilitação B. Podem participar de cursos para formação de dirigentes, pessoas que trabalham com grupos de idosos atuantes fora ou dentro de instituições de longa permanência (DANÇA SÊNIOR, 2019).

A Dança Sênior® tem como proposta, socializar, emocionar e cativar proporcionando diversas melhorias na qualidade de vida do idoso objetivando um envelhecimento mais ativo e saudável (COSTA; MIGUEL & PIMENTA, 2007). A escassez de dados e estudos referentes a Dança Sênior® evidencia a falta de conhecimento sistematizado da modalidade (PETO, 2000).

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Essa pesquisa é caracterizada como de natureza qualitativa, de caráter exploratória e descritiva. A pesquisa do tipo qualitativa possui seu estudo pautado na interpretação do mundo real, levando em consideração o método de interpretação adotado sobre as experiências vividas dos envolvidos (MOREIRA, 2002). O estudo qualitativo é caracterizado com base nos seguintes aspectos: interpretação dos envolvidos como foco, segundo à perspectiva dos informantes; não





## UNICEPLAC

possui situações pré-definidas; a atenção é voltada ao processo e não apenas ao resultado, objetivando compreender a situação em análise; a composição está estreitamente conectada ao comportamento das pessoas na formação da experiência e reconhece a interferência da pesquisa sobre a situação, admitindo, também, a influência sobre o pesquisador e a pesquisadora (MOREIRA, 2002).

A pesquisa exploratória é de natureza qualitativa, que tem como propósito a construção de um instrumento de pesquisa apropriado a realidade, podendo ser realizada como recurso adicional da pesquisa principal (PIOVESAN; TEMPORINI, 1995). Já a pesquisa descritiva demanda um acervo de informações por conta do investigador ou da investigadora sobre o tema a que se deseja revisar, descrevendo fatos e fenômenos de acordo com a realidade dos envolvidos (TRIVIÑOS, 1987).

O método utilizado por essa pesquisa foi o de revisão sistemática da literatura, um estudo secundário de caráter investigativo, com foco em um determinado tema que tem como objetivo identificar, selecionar e agrupar evidências significativas, buscando sua fonte de dados através de estudos primários, devendo a sua elaboração ser abrangente e imparcial, contribuindo para tomadas de decisão clínica em futuras pesquisas (GALVÃO; PEREIRA, 2014).

O estudo consiste em uma revisão de artigos científicos sobre a Dança Sênior®, uma proposta emergente de atividade física direcionada a população idosa, buscando levantar informações a respeito do tema bem como revelar os objetivos, procedimentos, materiais e métodos adotados, bem como os resultados alcançados pela atividade, proporcionando, assim, maior familiaridade com o tema, por meio de evidências, descrevendo fatos e fenômenos ocorridos no âmbito da dança para o idoso, mais especificamente a Dança Sênior®, no intuito de guiar a prática, nortear o desenvolvimento de projetos, apontar novas direções para futuras investigações, além de identificar métodos de pesquisas mais utilizados.

Os critérios para inclusão dos artigos foram definidos com base no tipo de pesquisa, na metodologia, no tema do título, no idioma e na data de publicação. Portanto, foram incluídos artigos originais, com pesquisa de campo, em idioma português e que em seus títulos referenciavam de alguma forma a dança, priorizando artigos publicados nos últimos dez anos. Como critérios de exclusão foram descartados artigos de revisão de literatura, sendo estes utilizados apenas como referencial na elaboração da pesquisa, artigos de monografias, artigos em idioma estrangeiro e que não abordavam o tema da dança.

Para a pesquisa nos bancos de dados foram adotados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), como critérios para inclusão e exclusão de artigos científicos: dança, dança para idosos, velhice e Dança Sênior.

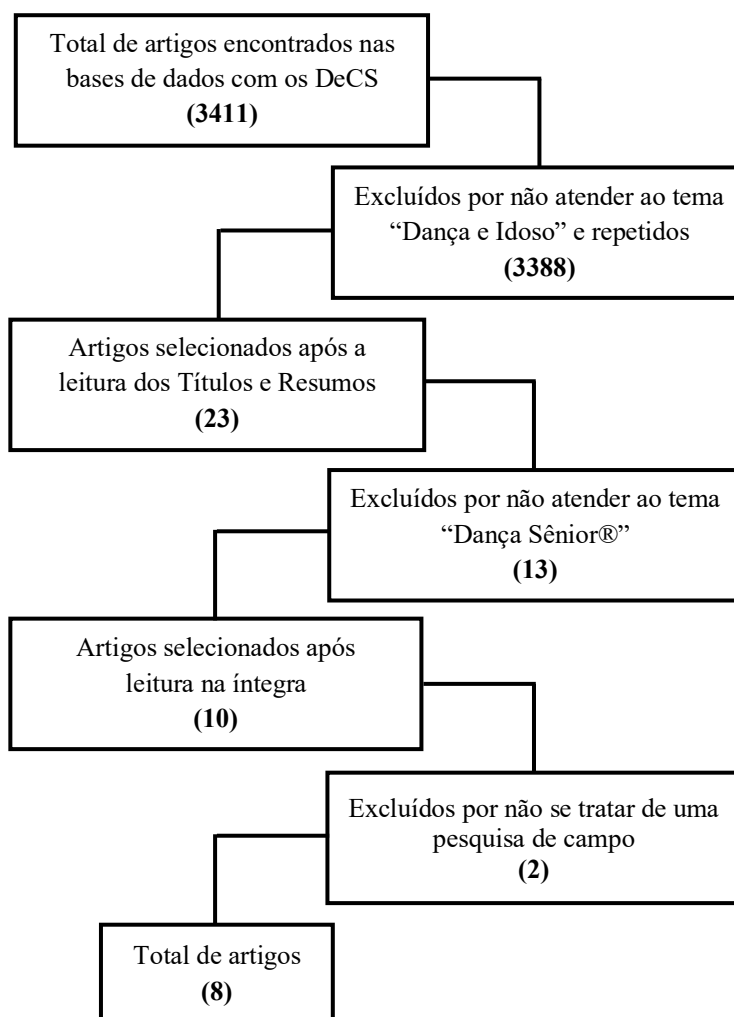


## UNICEPLAC

A próxima etapa foi realizar a busca pelos artigos, utilizando os descritores acima nas seguintes bases de dados: Scielo, Lilacs, PubMed e Cochrane, sendo, também, outro critério para inclusão e exclusão de artigos científicos a serem analisados por esse estudo.

O processo de seleção dos artigos iniciou com a leitura dos títulos, para verificar se correspondiam ao tema da Dança Sênior®, em seguida, fez-se a leitura e análise dos resumos, no intuito de confirmar sobre o tema de estudo e se se tratavam de uma pesquisa de campo e não de uma revisão de literatura, sendo, também, um outro critério para inclusão e exclusão de artigos para esse estudo, bem como a data de publicação das pesquisas, sendo, apenas, admitidas se tivessem sido realizadas nos últimos 10 anos e em idioma português. Sendo a última etapa, a leitura dos artigos na íntegra, analisando todo o artigo em busca de evidências científicas alcançadas por esses estudos, verificando quais os objetivos propostos, população e amostra investigada, materiais e métodos utilizados, resultados alcançados e as conclusões inferidas.

**Figura 1 – Seleção de artigos segundo os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa**



Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.



## UNICEPLAC

Após análise (Figura 1), foram selecionados os artigos que atendiam a todos os critérios de inclusão, totalizando oito artigos. Foram consideradas todas as possíveis fontes de erro que pudessem comprometer a relevância da revisão, verificando a qualidade e confiabilidade da fonte primária. Dentre os artigos selecionados, verificou-se os benefícios proporcionados pela Dança Sênior®, bem como os métodos utilizados na coleta de dados, as falhas encontradas, integrando informações, apresentando resultados conflitantes e/ou coincidentes, identificando a necessidade de evidências, fazendo assim um comparativo dos resultados, auxiliando na direção de futuras investigações.

#### 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Segundo a metodologia estabelecida, a busca bibliográfica resultou em 3.411 artigos. após análise dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados apenas os artigos que abordavam a Dança Sênior® em seu escopo, resultando em um total de 8 artigos. Dentre eles, 4 artigos de estudos de caso, 2 artigos, sendo um pré-experimental e um experimental, 1 de estudo prospectivo e 1 de estudo empírico.

A pesquisa pelos artigos foi feita através de uma busca inicial por descritores na plataforma DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), a partir de palavras-chaves referentes ao interesse do estudo, obtendo como resultado os seguintes descritores: dança, dança para idosos, velhice e Dança Sênior®. Os descritores foram utilizados na busca dos artigos nas bases de dados selecionadas: Scielo, Lilacs, PubMed e Cochrane (Tabela 1).

**Tabela 1 - Distribuição de artigos encontrados nas bases de dados por descritores.**

<b>Base de Dados/ Descritores</b>	Scielo	Lilacs	PubMed	Cochrane	<b>Total</b>
Dança	340	490	137	4	971
Dança para idosos	18	51	0	897	966
Velhice	484	955	11	1	1451
Dança sênior	4	12	0	7	23
<b>Total</b>	846	1508	148	909	3411

Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.

Ao final, foram selecionados apenas os artigos que abordavam em seu escopo a Dança Sênior®, observados os procedimentos metodológicos dos estudos, avaliando os resultados, destacando os possíveis benefícios proporcionados pela dança para o público idoso.



## UNICEPLAC

**Tabela 2 – Análise dos artigos que usaram como método o estudo de caso**

<b>Autor e Ano</b>	Klebis <i>et al.</i> (2015)	Moser <i>et al.</i> (2013)	Carvalho <i>et al.</i> (2012)	Oliveira (2009)
<b>Objetivos</b>	Identificar um padrão motor e qualidade de vida em praticantes de Dança Sênior®.	Investigar os efeitos no equilíbrio de idosos de um programa de Dança Sênior®.	Avaliar a qualidade de vida de pacientes hemiparéticos por AVE, pré e pós terapia com Dança Sênior®.	Avaliar o impacto na qualidade de vida de idosos praticantes de Dança Sênior®.
<b>Amostras</b>	20 mulheres, divididas em dois grupos de acordo com o tempo de prática de Dança Sênior®: 10 em nível iniciante e 10 em nível avançado.	22 participantes, sendo 90,91% do sexo feminino e 9,09% do sexo masculino, com idades variadas: mínimo de 50 anos e máximo de 80 anos, com média de 66 anos e idade.	08 pessoas com hemiparesia por AVE, triados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: hemiparesia incompleta por AVE; função cognitiva preservada e idade superior ou igual a 50 anos de idade.	103 pessoas com idade mínima de 60 anos e alfabetizados. Sendo, 91 mulheres e 12 homens, com média de idade de 70,65±5,8 anos. 51 pessoas com doenças neurológicas, respiratórias e ortopédicas, pacientes da fisioterapia, outros 15 acompanhantes e 37 eram pessoas da comunidade.
<b>Materiais e Métodos</b>	Estudo de caso que usou Escala Motora para a Terceira Idade (EMTI) e Questionário de Qualidade de Vida Relacionada a Saúde de Idosos Independentes (QUASI).	Estudo de caso que aplicou uma ficha de avaliação de dados e escala de equilíbrio de Berg.	Estudo de caso que aplicou os questionários SF-36 e SS-QOL, para avaliar a qualidade de vida.	Estudo de caso, composto por uma entrevista e aplicação do questionário SF-36 para avaliar a qualidade de vida.
<b>Resultados</b>	Melhora significativa em relação a questão corporal/rapidez.	Diferença significativa no equilíbrio dos pacientes.	Diferença significativa da qualidade de vida dos pacientes com AVE após terapia com Dança Sênior®.	Melhora da qualidade de vida nos itens avaliados.
<b>Conclusões</b>	A Dança Sênior® é uma atividade válida para a manutenção ou melhora de habilidades motoras, bem como para a qualidade de vida, colaborando no processo de envelhecimento.	A Dança Sênior® é um fator coadjuvante na melhora do equilíbrio. Sugere-se que mais estudos devam ser realizados sobre o tema devido a escassez na literatura.	Eficácia da Dança Sênior® na melhora da qualidade de vida de hemiparéticos pós Acidente Vascular Encefálico (AVE).	A Dança Sênior® mostrou-se eficaz como possibilidade terapêutica na melhora da qualidade de vida dos participantes.

Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.

Nos estudos de caso (Tabela 2), observa-se objetivos em comum entre os autores: avaliar a qualidade de vida dos participantes dos estudos, em relação a amostragem, nota-se uma prevalência de participantes do sexo feminino, sendo que no estudo de Klebis *et al.* (2015) não há a presença do sexo masculino. Quanto aos métodos utilizados, há uma sincronia na aplicação do questionário SF-36, nos estudos de Carvalho *et al.* (2012) e Oliveira (2009), avaliando idosos enfermos, Moser *et al.* (2013) utilizou a escala de equilíbrio de Berg para avaliar a questão motora, já Klebis *et al.* (2015) utilizou a Escala Motora para a Terceira Idade (EMTI) e Questionário de Qualidade de vida Relacionada a Saúde de Idosos Independentes (QUASI).



## UNICEPLAC

Klebis *et al.*, (2015) buscou identificar um padrão motor e a possível melhora da qualidade de vida em pessoas praticantes de Dança Sênior®, mas, não houveram diferenças significativas entre os grupos estudados, porém, uma melhora foi observada em um ano de atividade, concluindo que a Dança Sênior® é uma atividade válida na manutenção ou melhora das habilidades motoras, bem como na qualidade de vida dos praticantes da modalidade. Os autores, também, sugerem mais estudos e com uma amostra maior da utilizada.

Moser *et al.* (2013) investigaram os efeitos de um programa de Dança Sênior® no equilíbrio de participantes de um programa voltado a idosos e concluíram que a Dança Sênior® proporcionou diferenças significativas no equilíbrio dos participantes após a intervenção, dando suporte na melhora do equilíbrio. Os autores perceberam, também, a necessidade de mais estudos envolvendo as funcionalidades físicas de idosos utilizando a escala de equilíbrio de Berg, associada a Dança Sênior®, como aprimoramento ao seu estudo, assim, contribuindo com o aumentando das evidências sobre essa prática.

Carvalho *et al.* (2012) avalia a qualidade de vida em pacientes hemiparéticos pós Acidente Vascular Encefálico (AVE), pré e pós terapia com a Dança Sênior®, apresentando diferenças significativas na qualidade de vida dos pacientes pós intervenção com a Dança Sênior®, não havendo, no entanto, melhoras em todos os domínios do método aplicado. A melhora da qualidade de vida foi comprovada através do aumento dos escores de ambos instrumentos utilizados na intervenção. Os autores, também, avaliam os instrumentos utilizados como genéricos e específicos, podendo os genéricos serem usados em qualquer população, permitindo comparações entre pacientes com diferentes patologias. Já os específicos, são aplicados em determinada área de interesse, indicados para uma condição específica. Finalizam sugerindo que mais estudos sejam realizados e com uma amostra maior e mais abrangente.

Oliveira *et al.*, (2009) avaliaram o impacto da prática da Dança Sênior® na saúde de idosos. Escores observados tanto da média, quanto da mediana entre o momento inicial e o final da intervenção, cresceram significativamente em todos os componentes observados. Houve melhora do sentimento de depressão e ansiedade, redução da limitação física na realização de atividades da vida diária, bem como relatos de diminuição de fadiga e maior energia, resultando em maior disposição na participação de atividades sociais, contribuindo no bem-estar geral. Concluíram que a Dança Sênior® é eficaz tanto na terapia como na qualidade de vida de idosos.

A Dança Sênior® é um elemento contribuinte na qualidade de vida tanto de idosos hígidos como na reabilitação de idosos enfermos. Atividade voltada ao público idoso, atua como uma forma de terapia, favorecendo aspectos funcionais, além de promover socialização. Porém, faz-se necessário o uso de metodologias distintas, a fim de reforçar os seus benefícios.



## UNICEPLAC

Os resultados alcançados pelos autores, demonstraram diferenças e melhorias significativa das variáveis avaliadas em cada um dos estudos. Em geral, os autores atestaram a eficácia da Dança Sênior®, afirmando ser uma atividade válida na melhora da qualidade de vida, no processo de envelhecimento de idosos hígidos ou enfermos. Os resultados corroboram com outros estudos realizados no âmbito da dança e idoso, que tem utilizado de metodologias iguais ou similares, fazendo-se necessário a realização de mais estudos explorando metodologias diferentes e públicos maiores a serem avaliados.

**Tabela 3 – Análise dos artigos que usaram diferentes metodologias**

<b>Autor e Ano</b>	Gouvêa <i>et al.</i> (2017)	Silva e Berbel (2015)	Santos <i>et al.</i> (2013)	Cassiano <i>et al.</i> (2009)
<b>Objetivos</b>	Verificar os efeitos da Dança Sênior® na qualidade de vida e nos parâmetros cognitivos, e motores de idosos.	Avaliar os benefícios da Dança Sênior® em relação às atividades da vida diárias e equilíbrio em idosos.	Avaliar o equilíbrio estático e dinâmico associados ao risco de quedas em pessoas hemiparéticas, pré e pós terapia com Dança Sênior®.	Caracterizar a Dança Sênior® como um recurso terapêutico viável na promoção de saúde de idosos hígidos.
<b>Amostras</b>	20 idosos de ambos os sexos, entre 60 e 89 anos de idade, participantes de duas instituições de curta permanência chamadas de Centro Dia, da cidade de Maringá/PR-Brasil onde é fornecido um espaço de convivência para os idosos de baixa renda em período diurno.	25 idosos com idades entre 60 e 85 anos, de ambos os sexos, participantes das atividades do Parque da Água Branca.	06 pessoas com hemiparesia por AVE, preservada a cognição, com idade igual ou superior a 60 anos, recrutados das clínicas de fisioterapia da Universidade Nove de Julho.	Grupo de 20 idosos com faixa etária entre 65 e 84 anos de idade.
<b>Materiais e Métodos</b>	Estudo pré-experimental, com delineamento pré e pós-teste.	Estudo prospectivo e aplicação da escala de equilíbrio de Berg e atividades da vida diárias de Lawton.	Estudo quase-experimental com aplicação da escala de equilíbrio de Berg, COF para mensuração de força e adaptação do questionário FES-I para o risco de quedas.	Estudo empírico através da observação e relatos.
<b>Resultados</b>	Os idosos do grupo pós-teste apresentaram escores superiores em cada um dos quatro domínios.	A prática de Dança Sênior® possibilitou a melhora do equilíbrio e das atividades da vida diária.	Diferença significativa na avaliação do equilíbrio funcional.	Benefícios foram observados através da prática regular de Dança Sênior® para manutenção ou aumento da massa óssea em idosas.
<b>Conclusões</b>	A Dança Sênior® influenciou positivamente no equilíbrio e na qualidade de vida dos idosos, no entanto, não foi eficiente para todos os aspectos da saúde mental, somente, para a ansiedade, classificada como estado emocional temporário.	A Dança Sênior® demonstrou benefícios em relação ao equilíbrio e às atividades da vida diárias em idoso.	A Dança Sênior® se mostrou eficaz na melhora do equilíbrio de pacientes hemiparéticos pós-AVE.	A Dança Sênior® possibilitou benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais, promovendo maior autonomia e melhora do autoconhecimento, ressignificando a vida cotidiana.

Fonte: elaborado pela autora como resultado desta pesquisa.



## UNICEPLAC

Os estudos foram divididos em duas tabelas, a fim de apresentar de forma mais organizada: estudos de caso (Tabela 2) e demais estudos como os pré-experimental, prospectivo, quase-experimental e empírico (Tabela 3). Todos os quatro estudos (Tabela 3) utilizaram amostras com idosos acima de 60 anos de idade, três deles com idosos hígidos e apenas um com idosos acometidos por hemiparesia pós-AVE. Os resultados encontrados foram semelhantes aos resultados encontrados na Tabela 2, reforçando os benefícios em relação ao equilíbrio e na qualidade de vida dos praticantes de Dança Sênior®.

Gouvêa *et al.* (2017) verificam em seu estudo, os efeitos da Dança Sênior® nos parâmetros cognitivos, motores e na qualidade de vida de idosos. Os autores apresentam resultados significativos em relação aos aspectos de ansiedade, além de apontar a melhoria de escores na maioria das variáveis trabalhadas. Das variáveis estudadas pelos autores, o aspecto motor obteve maiores índices no pós-teste e, também, na melhora do equilíbrio, assim como na agilidade. Obtiveram como conclusão a efetividade da Dança Sênior®, como exercício físico, na melhora da qualidade de vida, saúde física e mental dos participantes, também, entenderam a Dança Sênior® como elemento facilitador no trabalho com idosos. Os autores sugeriram que o tempo de duração da intervenção de três meses, não tenha sido satisfatório na obtenção de efeitos positivos no enfrentamento da depressão.

O estudo realizado por Silva e Berbel (2015) utilizou a Dança Sênior® como atividade física, aplicando as escalas de equilíbrio de Berg e de atividades da vida diária de Lawton. O estudo obteve resultados benéficos em relação a melhora da capacidade funcional e das questões psicológicas. Observou-se aumento da independência, melhora no equilíbrio e no desempenho nas atividades da vida diária pós intervenção da Dança Sênior®. Os autores consideraram a mobilidade e o deslocamento no ambiente, essenciais para a independência na realização das atividades da vida diária e concluíram que a Dança Sênior® atua como facilitadora no trabalho com idoso.

Santos *et al.* (2013) avaliaram o equilíbrio estático e dinâmico, associados ao risco de quedas em indivíduos hemiparéticos, pré e pós intervenção com a Dança Sênior®, apresentando resultados com diferenças estatisticamente significativas. Também houve diminuição do risco de quedas e diferença significativa na avaliação do equilíbrio funcional. Os autores ressaltam que a amostra do estudo foi composta por pessoas em fase crônica pós acidente vascular encefálico, o que, portanto, pode ter influenciado o resultado. O estudo relata a preocupação de pacientes em relação ao risco de quedas, bem como a diminuição após a intervenção com a dança, reduzindo o medo de cair.



## UNICEPLAC

Cassiano *et al.* (2009) apresentam a Dança Sênior® como um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional para a promoção da saúde em idosos saudáveis. Os autores consideram a Dança Sênior®, como atividade física, um agente facilitador para a adesão de idosos, além de produzir benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Entendem a Dança Sênior® como forma de propiciar autonomia, autoconhecimento e ressignificação do cotidiano. Consideraram o projeto estudado, em relação a dança, como um dispositivo terapêutico, facilitando e favorecendo a vivência grupal, gerando benefícios sociais e emocionais.

Os artigos analisados nesta revisão, corroboram com outros estudos desenvolvidos no âmbito da dança. Marbá, Silva e Guimarães (2016) buscaram verificar de que forma a dança contribui para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida de quem a pratica, atestando que a mesma proporciona a melhoria da autoestima, atuando como uma terapia motivacional. Os autores afirmam, também, a necessidade de mais pesquisas produzidas sobre a temática da dança, a fim de oferecer conhecimentos mais aprofundados sobre os benefícios em relação a prática.

Barancelli e Pawlowytsch (2016), através de um estudo de campo, buscaram também identificar os benefícios biológicos, psicológicos e sociais proporcionados pela dança, bem como a sua influência no dia a dia de praticantes, classificando a dança como uma atividade completa. Nota-se, portanto, uma relação entre os estudos analisados nesta revisão e outros estudos existentes sobre dança e outros tipos de atividade física, em que os autores partilham das mesmas preocupações e objetivos voltados a qualidade de vida.

A maioria dos estudos tem utilizados os mesmos métodos, chegando aos mesmos resultados, o que pode indicar uma preferência, bem como a eficácia destes métodos. Estudos utilizando outras metodologias são necessários, buscando alternativas que complementem estudos já existentes, além de permitir a avaliação de outros aspectos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dos artigos selecionados para a revisão, nota-se uma prevalência em pesquisa do tipo estudo de caso, seguidas de estudos como: pré-experimental, prospectivo, quase-experimental e empírico. É possível observar, também, uma predominância em estudos avaliando o equilíbrio e a qualidade de vida dos envolvidos, bem como a importância, observada pelos autores, da necessidade de mais pesquisas aprofundadas sobre o tema, reconhecendo que, ainda, existem poucos estudos relativos a Dança Sênior® e que por seus achados, faz-se necessário buscar mais evidências que comprovem ou não os benefícios ocasionados por essa prática.





## UNICEPLAC

Os estudos de revisões sistemáticas de literatura permitem a descoberta do que os autores vêm pesquisando, quais os objetivos, os materiais e os métodos mais utilizados em suas pesquisas, possibilitando, assim, a realização de comparativos de resultados e conclusões, coincidentes ou conflitantes entre si, mas, que colaboram para o avanço da descoberta de distintos caminhos e novos horizontes de pesquisas.

Percebe-se que nas produções científicas sobre a temática Dança Sênior®, prevalecem objetivos referentes a qualidade de vida do idoso praticante da modalidade. Nota-se, também, a utilização das mesmas metodologias aplicadas tanto para idosos hígidos como para idosos enfermos, portanto, faz-se necessário desenvolver metodologias específicas para cada grupo amostral, de acordo com suas capacidades.

Porém, não se deve desprezar o fato de que a Dança Sênior® é uma atividade válida no trabalho com idosos, atuando de forma eficaz nos aspectos funcionais. Sendo assim, é de fundamental importância que se desenvolva mais estudos sobre a temática, buscando confirmar tais evidências, bem como identificar as falhas, favorecendo o trabalho com a Dança Sênior®.

Este trabalho encontrou como limitação, a pouca variedade de metodologias, a pequena quantidade de amostras utilizadas nas pesquisas sobre o tema, bem como a semelhança na maioria dos resultados encontrados, não possibilitando uma discussão mais abrangente. Portanto, este trabalho busca contribuir com informações a respeito de um tema pouco abordado, a Dança Sênior®, despertando a curiosidade do leitor e instigando à realização de novas pesquisas que desenvolvam diferentes metodologias, confirmando ou confrontando os resultados das pesquisas até então realizadas no âmbito da modalidade, identificando as falhas e os acertos, guiando a prática da melhor forma possível.



## UNICEPLAC REFERÊNCIAS

AMARAL, P. C.; BIZERRA, A.; GAMA, E. F.; MIRANDA, M. L. J. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 13, n. 1, p. 43-49, 2014. Disponível em: <http://www.blogpauloamaral.com.br/wp-content/uploads/2014/07/artigo-6-fisiologia-do-exercicio-v13n1-paulo-costa-amaral.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

BARANCELLI, L. L. R.; PAWLOWYTSCH, P. W. M. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. **Repertório: Teatro e Dança**. Salvador, ano 19, n. 26, p. 273-282, 2016. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/17477/11417>. Acesso em: 10 nov. 2019.

CALMON, F. Conheça os benefícios da Dança Sênior. **Revista Pense Leve**, 2017.

CARVALHO, P. C.; SANTOS, L. A. D.; SILVA, S. M.; CAVALLI, S. S.; CORRÊA, J. C. F.; CORRÊA, F. I. Avaliação da qualidade de vida antes e após terapia com dança sênior em pacientes hemiparéticos pós-AVE. **ConSientiae Saúde**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 573-579, 2012. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=3284&path%5B%5D=2408>. Acesso em: 04 set. 2019.

CASSIANO, J. G.; SERELLI, L. S.; CÂNDIDO, S. A.; TORQUETTI, A.; FONSECA, K. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 204-212, 2009. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/174/790>. Acesso em: 04 set. 2019.

CHIARION, B.M.A. Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S.P. 23 a 25 de out. de 2007. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/144.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

COSTA B., MIGUEL C., PIMENTA, L.D. A dança na terceira idade. **Revista Viva Idade**, Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC, Maio de 2007. Disponível em: <https://vividade.files.wordpress.com/2007/06/danca1.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

DANÇA SÊNIOR. **Instituição Bethesda: 25 anos de Dança Sênior no Brasil**. Santa Catarina. Disponível em: <http://www.portalbethesda.org.br/danca-senior/>. Acesso em: 04 set. 2019.

DANTAS, E. H. M.; OLIVEIRA, R. J. **Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida**. Rio de Janeiro: Shape. 2003.

FARIA, P. M. **Revisão sistemática da literatura: contributo para um novo paradigma investigativo**. 2. ed. Santo Tirso: Portugal, 2019.

FLORES, M. L. A dança e seus benefícios. 2002. Disponível em: <http://www.dancadesalao.com/agenda/lauraflores02.php>. Acesso em: 10 nov. 2019.



## UNICEPLAC

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. P. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.23 n.1, p. 183-184, Brasília: 2014. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v23n1/v23n1a18.pdf>. Acesso em: 04 set. 2019.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira: 1980.

GARCIA, M. C.; GARROS, D. S. C. O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. **Revista Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, Marília, v.18, n.1, p. 37-52, Jan./Jun., 2017. Disponível em: <http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index.php/sobama/article/view/7353>. Acesso em: 04 set. 2019.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 04 set. 2019.

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. Disponível em: [file:///home/chronos/u-b1afc99b392610908cb2e4553aac6d52bdc12848/MyFiles/Downloads/\[cliqueapostilas.com.br\]-a-danca-de-salao-como-qualidade-de-vida-para-a-terceira-idade.pdf](file:///home/chronos/u-b1afc99b392610908cb2e4553aac6d52bdc12848/MyFiles/Downloads/[cliqueapostilas.com.br]-a-danca-de-salao-como-qualidade-de-vida-para-a-terceira-idade.pdf). Acesso em: 10 nov. 2019.

IMENES, S. Por quê dançar?. **Somos todos um**, 2001. Disponível em: <https://www.somostodosum.com.br/artigos/corpo-e-mente/por-que-dancar-1627.html>. Acesso em: 10 nov. 2019.

JESUS, C. **Vem dançar comigo**. Rio de Janeiro: Gente, 2005.

KLEBIS, L. O; FARIA, C. R. S.; MANTOVANI, A. M.; BOFI, T. C. Avaliação da aptidão motora e qualidade de vida de indivíduos da terceira idade praticante da dança sênior. **Caderno de Resumos do 8º Congresso de Extensão Universitária da Universidade de São Paulo/UNESP**. São Paulo, p. 1-6, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/142299/ISSN2176-9761-2015-01-06-klebis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 04 set. 2019.

LABAN, R. V. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. O Significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, jan./jun., p.64-71, 2006. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/56/49>. Acesso em: 10 nov. 2019.

LIMA, D. G. H; JUNIOR, A. F.; CORREIA, A. M.; SILVA, C. A. F. Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 13, n. 82, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1702/1196>. Acesso em: 04 set. 2019.

MOREIRA, D. A. **O método fenomenológico na pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.



## UNICEPLAC

NUNES, A. O Envelhecimento populacional e as despesas do Sistema Único de Saúde. **Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?**. Organizado por Ana Amélia Camarano. Rio de Janeiro: IPEA, 2004. Disponível em:

[http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/livros/Arq\\_21\\_Cap\\_13.pdf](http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/livros/Arq_21_Cap_13.pdf). Acesso em: 10 nov. 2019.

OLIVEIRA, C. L. Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. **Revista Travessias**. Paraná, v. 2, n. 3, 2008. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/3122/2459>. Acesso em: 04 set. 2019.

OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Revista Acta Fisiátrica**. São Paulo, v. 16, n. 3, 2009. Disponível em: [http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=97](http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=97). Acesso em: 04 set. 2019.

PETO, A. C. Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 23, n. 6, p. 110-113, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v8n6/12346.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

PIOVESAN, A.; TEMPORINI, E. R. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 29, n. 4, p. 318-325, 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v29n4/10.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

REZENDE, M.; CALDAS, C. P. A Dança de Salão Promoção da Saúde do Idoso, **A Terceira Idade**. São Paulo, v. 14, nº 27, P.7-27, maio-2003. Disponível em: <file:///home/chronos/u-b1afc99b392610908cb2e4553aac6d52bdc12848/MyFiles/Downloads/BENEFICIOS%20DA%20ATIVIDADE%20AQUATICA%20NO%20COMBATE%20A%20DEPRESSAO.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

RAMOS, G. Tudo sobre a Dança Sênior. 2014. Disponível em: <http://www.universojatoba.com.br/bem-estar/saude/tudo-sobre-danca-senior>. Acesso em: 10 nov. 2019.

RIBAS, Tomás. **Que é o Ballet**. 3. ed. Lisboa: Coleção Arcádia, 1959.

ROTH, G. **Os ritmos da alma**: o movimento como prática espiritual. São Paulo: Cultrix, 1997.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M.C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos, v. 11 n. 1, jan./fev, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfi/v11n1/12.pdf>. Acesso em: 04 set. 2019.



## UNICEPLAC

SANTOS, L. M.; GUEDES, T. R.; JOIA, L. C. Benefícios da dança no equilíbrio em idosos frequentadores de uma universidade aberta da melhor idade. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano – Higia**. Bahia, v. 3, n. 1, p. 143-150, 2018. Disponível em: <http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/295/245>. Acesso em: 04 set. 2019.

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Revista Cinergis**. Santa Cruz do Sul, v. 8, n. 1, p. 25-32, jan/jun, 2007. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/542/1024>. Acesso em: 10 nov. 2019.

SILVA, G. B.; BURITI, M. A. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, v. 15, n. 1, p. 177-192, 2012. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/13114/9642>. Acesso em: 04 set. 2019.

SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-line**. São Paulo, ano VI, n. 6, p. 8-13, 2013. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acesso em: 04 set. 2019.

SOUZA, M. F.; MARQUES, J. P.; VIEIRA, A. F.; SANTOS, D. C.; CRUZ, A. E. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Digital Efdportes.com**. Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm>. Acesso em: 10 nov. 2019.

SCHLICHTA, C. A. B. D.; TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte**. 2. ed. rev. Curitiba: IESDE Brasil, 2013. Disponível em: [http://arquivostp.s3.amazonaws.com/qcursos/livro/LIVRO\\_educacao\\_corpo\\_e\\_arte.pdf](http://arquivostp.s3.amazonaws.com/qcursos/livro/LIVRO_educacao_corpo_e_arte.pdf). Acesso em: 10 nov. 2019.



## UNICEPLAC AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela conquista até aqui alcançada, por me dar forças para enfrentar os desafios ao longo dessa caminhada, por isso e por tudo mais, eu só tenho a agradecer.

Agradeço também à minha família, a minha base, por todo o apoio que recebi não somente durante esse processo, mas em toda minha vida. Nela eu sempre encontro incentivo, conforto, amor e compreensão.

Agradeço aos professores que tive ao longo desses quatro anos, que com empenho se dedicam à arte de ensinar.

Meu agradecimento em especial ao professor Demerson, por aceitar o convite para ser o meu orientador nessa pesquisa, que a princípio não estaria responsável por tal função, mas que não mediu esforços, dedicando-se inteiramente à causa. Agradeço a sua paciência para comigo, por compartilhar o seu conhecimento, por sua disponibilidade, por me direcionar e me indicar o melhor caminho a seguir durante esse processo, por ter sido uma verdadeira inspiração ao longo dessa etapa, pelo ser humano adorável e profissional excepcional que é, sem dúvidas, o melhor. Gratidão!

Enfim, dedico essa pesquisa a todos aqui citados.