

INFLUÊNCIA DA DANÇA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO ASPECTO MOTIVACIONAL E FÍSICO – REVISÃO SISTEMÁTICA

Cristina Passarinho¹
Rafaela Liberali²

RESUMO: *Objetivo:* verificar a influência da dança no bem-estar físico e motivacional, por meio de uma revisão sistemática. *Metodologia:* revisão de 26 artigos, publicados entre 1999/2010. *Resultados:* Os artigos analisados demonstraram benefícios motivacionais (aceitação da imagem corporal; conhecimento do próprio corpo; relação com as outras pessoas; melhora da autoestima); físicos (melhora na postura, no desenvolvimento psicomotor e na qualidade de vida), para todas as faixas etárias (na saúde, para idosos, até no desenvolvimento psicomotor, em crianças). *Conclusão:* a dança contribui nos aspectos motivacionais e físicos, com ênfase no relacionamento, na descoberta de sentimentos e na satisfação com o corpo.

Palavras-chave: Dança. Qualidade de vida. Motivação.

ABSTRACT: *Objective:* To determine the influence on physical well-being and motivational quality of life, through a systematic review. *Methods:* review of 26 articles published between 1999/ 2010. *Results:* We analyzed field studies have shown motivational benefits (acceptance of body image, knowledge of the body; relationship with others, improving self-esteem), physical (improved posture, psychomotor development and improved quality of life) for all tracks age (in health for the elderly even in psychomotor development in children). *Conclusion:* the dance helps in physical and motivational aspects with emphasis on the relationship, the discovery of feelings and satisfaction with your body.

Keywords: Dancing. Quality of life. Motivation.

¹ Graduada em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba, em Licenciatura Plena e Especialização em Dança e Consciência Corporal, pela Universidade Gama Filho.

² Educadora Física pela UDESC, especialista em Dança Cênica – UDESC, mestre em Engenharia de produção e sistemas – UFSC e professora do curso de Especialização Lato Sensu em Dança e Consciência Corporal da Universidade Gama Filho – UGF.

INTRODUÇÃO

Como forma de expressão corporal do emocional humano (SIMÕES; IMPOLCETO, 2009), desde os tempos primitivos (SILVA, 2009), a dança surgiu como representação de algo (LIBERALI; GALLI, 2006) de que o corpo se torna um meio de comunicação empática com o mundo (BRASILEIRO; MARCASSA, 2008), um modo de existir, vivenciar e exprimir a relação do homem com os deuses, com a natureza, com a sociedade (GARAUDY, 1980), afetando o ser humano, psíquica e fisicamente.

Como atividade física, que é um comportamento natural do ser humano, e apresenta papel de grande importância (BELTRAME; SALLES; BELTRAME, 2007), a dança age na necessidade de se promover mudanças no estilo de vida (ASSUMPCÃO; MORAES; FONTOURA, 2002) e também altera a percepção, a função e a sensação de bem-estar ao praticante (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Sensações essas como o resgate da força interior, o impulso, a motivação que leva uma pessoa a realizar determinadas ideias e agir com intenção a algum benefício (MALAVASI; BOTH, 2005), elevando a avaliação favorável de si mesmo (KHOURY, 2004), e tornando a relação lazer e qualidade de vida um estilo de vida (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

A prática regular de atividade física, inclusive a dança, propicia benefícios, quanto aos aspectos antropométricos, neuromusculares e metabólicos (ASSUMPCÃO; MORAES; FONTOURA, 2002), mas é necessário saber o que o corpo é capaz de realizar (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001) para que a manutenção da saúde (KOSLOWSKY, 2004) se mantenha agradável, trazendo benefícios aos praticantes (SILVA, 2010).

O objetivo deste trabalho está em demonstrar através de uma revisão sistemática a influência da dança para a melhoria da qualidade de vida, nos aspectos motivacional e físico.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

A metodologia empregada foi a revisão sistemática, que se baseia em estudos para identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas consideradas relevantes, que também contribuem, como suporte teórico-prático, para a análise bibliográfica classificatória (LIBERALI, 2008).

Sistema de busca dos artigos

Foi realizada uma revisão de 26 artigos nacionais, dos últimos onze, dez anos. Os descritores usados para a busca foram: dança, qualidade de vida, motivação, saúde, atividade física, exercício físico, dança com idosos, dança com crianças, dança com deficientes, benefícios da dança e autoestima.

Nas bases de dados: PubMed (www.pubmed.gov), Scielo (www.scielo.gov) e Bireme (www.bireme.com), foram coletados artigos científicos encontrados nas revistas: Movimento & Percepção (1), Revista Digital (11), Revista Brasileira de Medicina do Esporte (1), Pro-Prosições (1), Revista Movimento (1), Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança (2), Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP (1), Revista Brasileira de Ciência e Movimento (2), Revista da Educação Física/UEM Maringá (1), Revista Portuguesa de Ciências do Desporto (1), Revista Digital de Educação Física (1), Revista Psicologia Argumento (1), Revista Ciência e Saúde Coletiva (1), e Revista Mineira de Educação Física (1).

Critérios de inclusão dos estudos

Os critérios de inclusão dos artigos foram: estudos publicados no período de 1999 até o primeiro semestre de 2010, que implicassem seres humanos, de ambos os sexos, com idades entre 6 e 89 anos, portadores ou não de alguma deficiência física, e que desenvolvessem algum estilo de dança. Os estudos em pauta também deveriam investigar alguns dos seguintes aspectos: melhoria da saúde física e emocional, benefícios para a qualidade de vida e contexto relacional.



RESULTADOS E DISCUSSÃO DAS PESQUISAS DE CAMPO

Os resultados dos estudos que investigaram a qualidade de vida na dança, estão descritos a seguir e sintetizados na tabela 1.

População e amostra usada nos estudos

Dos 10 estudos apresentados na tabela 1, todos apresentam população entre crianças e idosos, de idades que variaram de 6 a 89 anos. Amostras de meninas de 6 a 12 anos (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008; SIMÕES; IMPOLCETO, 2009; REIS; ZANELLA, 2008); adolescentes e jovens do sexo masculino e feminino (COSTA; VIEIRA, 2009; PAULUCCI; FERREIRA, 2009; CARDOSO et al., 2010); mulheres entre 16 e 40 anos (ABRÃO; PEDRÃO, 2005); cadeirantes e andantes, bailarinos e coreógrafos (FREITAS; TOLOCKA, 2005); mulheres e homens entre 60 e 91 anos (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; GOBBI et al., 2007).

Dança e protocolos usados nos estudos

A dança pode ser interpretada como um comportamento humano que inclui movimentos e gestos corporais (LACERDA; GONÇALVES, 2009) e que propicia uma harmonia entre ser/mente/ambiente (COSTA; VIEIRA, 2009), cuja matéria a ser trabalhada é o corpo do próprio sujeito (REIS; ZANELLA, 2008), o qual se move segundo certa relação entre o tempo e o espaço (FREITAS; TOLOCKA, 2005). Esse corpo se expressa de maneira artística (SILVA, 2009), envolvendo música, som, ritmo, movimento, intelecto, harmonia, conhecimento, descoberta, prazer, formação pessoal e, sobretudo, educação para a vida (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008), melhorando ou mantendo a qualidade de vida das pessoas que atuam na dança (GARCIA et al., 2009).

Para analisar a dança, os estudos de campo apresentados na tabela 1, usaram como instrumento de análise: questionário, técnica de análise de discurso, relato de experiência, depoimentos, entrevistas. Dos dez estudos analisados na tabela 1, um aplicou questionário aos pais (FALSARELLA; BERNAR-

DES-AMORIM, 2008), outro analisou cadeirantes e coreógrafos (FREITAS; TOLOCKA, 2005), dois aplicaram questionário a idosos (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; GOBBI et al., 2007), quatro analisaram bailarinas e bailarinos adolescentes (PAULUCCI; FERREIRA, 2009; SIMÕES; IMPOLCETO, 2009; REIS; ZANELLA 2008; COSTA; VIEIRA 2009), um aplicou questionário somente a mulheres (ABRÃO; PEDRÃO, 2005), e outro aplicou questionário a bailarinos jovens (CARDOSO et al., 2010).

Os objetivos dos estudos apresentados na tabela 1 eram variados, mas, no geral, objetivavam medir a dança como fator de percepção corporal (CARDOSO et al., 2010); saúde para idosos (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009); desenvolvimento psicomotor em crianças (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008); sensações de emoção e ânimo (FREITAS; TOLOCKA, 2005; GOBBI et al., 2007); contexto relacional (REIS; ZANELLA, 2008); imagem corporal (PAULUCCI; FERREIRA, 2009); introdução do ballet na escola (SIMÕES; IMPOLCETO, 2009) e dança para benefício da saúde em geral (COSTA; VIEIRA, 2009; ABRÃO; PEDRÃO, 2005).

Benefícios físicos e motivacionais da dança: os efeitos positivos dos resultados encontrados nos estudos

O corpo humano necessita de certa quantidade diária de movimento para se sentir bem (DANTAS, 1999) e a dança, como atividade física que produz movimentos corporais através dos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000), proporciona inúmeros benefícios, tais como a estimulação da circulação sanguínea; a melhoria da capacidade respiratória; a redução do sedentarismo (GARCIA et al., 2009); o aumento da resistência corporal; a satisfação estética e melhorias na postura (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008). Compreende-se a dança como a arte de criar formas expressivas dos sentimentos humanos (ALMEIDA, 2005), aparecendo como instrumento potencializador dos benefícios que moldam a qualidade de vida das pessoas (ALMEIDA; PEREIRA; SAFONS, 2009), motivando-as à procura de propostas para



a promoção de saúde (ASSUMPÇÃO; MORAES; FONTOURA, 2002).

Dentre os benefícios adquiridos com a prática da dança, os efeitos antropométricos e neuromusculares, tais como a diminuição da gordura corporal, o incremento da força, da massa muscular, da densidade óssea e a flexibilidade (MARTINS; RABELO, 2008) são os mais notados, proporcionando uma visão positiva do próprio corpo (CARDOSO et al., 2010). Essa imagem corporal formada e estruturada na mente das pessoas (PAULUCCI; FERREIRA, 2009) destaca a importância da atividade física, em qualquer idade, para benefícios fisiológicos, psicológicos e motivacionais (MEURER; CASTRO, 2009).

A palavra motivação significa um fator interno que aciona o comportamento do indivíduo (TRESCA; DE ROSE JR., 2000) a buscar a sensação de bem-estar e a melhoria da autoestima, resultando na sensação de prazer (GESTAL; MANSOLDO, 2008) e no incremento das dimensões da qualidade do viver (WERNECK; ISAYAMA; BORGES, 1999). É nessa perspectiva que as pessoas encontram na dança a melhora da capacidade funcional,

proporcionando benefícios psicológicos (GOBBI et al., 2007), socialização, alegria, divertimento, encontro de novas amizades (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009) e liberação das expressões do corpo e da mente que levam ao sentido positivo da vida (ABRÃO; PEDRÃO, 2005).

Dos dez estudos, todos apresentaram aspectos positivos com a prática da dança. Melhora nos aspectos motivacionais, com relação à aceitação da imagem corporal (COSTA; VIEIRA, 2009), o conhecimento do próprio corpo (CARDOSO et al., 2010), a relação com as outras pessoas (REIS; ZANELLA, 2008), bem como a melhora da autoestima e a descoberta de diversos sentimentos (FREITAS; TOLOCKA, 2005; GOBBI et al., 2007), enquanto que, no aspecto físico, foram encontradas normalidades na medição do IMC (PAULUCCI; FERREIRA, 2009), melhora no alongamento e postura (SIMÕES; IMPOLCETO, 2009), maior disposição (ABRÃO; PEDRÃO, 2005), melhora no desenvolvimento psicomotor (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008) e melhora na qualidade de vida (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009).

Tabela dos Estudos de campo em dança

Autor	Objetivo/ Amostra (n, sexo e idade)	Duração/ intervenção/ o que mediu	Resultado
FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM (2008).	Amostra: meninas entre 6 e 14 anos de idade, praticantes de aulas de dança. Objetivo: analisar a percepção de pais e mães de crianças e de adolescente sobre os efeitos da dança no desenvolvimento psicomotor.	Intervenção: 46 pais/ mães, de meninas que praticavam aulas de dança há um tempo mínimo de seis meses. - As questões foram agrupadas em quatro aspectos: afetivo, cognitivo, motor e social - Questionário com 30 questões fechadas sobre o comportamento apresentado pelas filhas em contextos diversificados, após o início das atividades em dança.	1 - 33% mencionaram que suas filhas obtiveram melhoras em todos os aspectos, 3 - Melhora nos aspectos afetivo, social, cognitivo e motor. 2 - 39%, em quase todos os aspectos, somando a maioria dos pais/ mães.
FREITAS; TOLOCKA (2005)	Amostra: 27 entrevistados (caderantes e andantes, bailarinos e coreógrafos) no I Campeonato Paulista de DECR, realizado em julho de 2003 e no II Campeonato Brasileiro de DECR, em novembro do mesmo ano. Objetivo: levantar subsídios para o trabalho com a emoção dos praticantes de Dança Esportiva em Cadeira de Rodas.	Intervenção: foi utilizada a técnica de análise de discurso para desvelar as falas e mostrar que a dança envolve aspectos emocionais que podem influir em sua performance.	1 - Observaram-se sentimentos de alegria, surpresa, medo, ansiedade, insegurança, tristeza e raiva, ao dançar. 2 - O que pode ser observado nestas falas é uma relação direta destas sensações com as emoções.
OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA (2009).	Amostra: 103 indivíduos com idade mínima de 60 anos, 91 mulheres e 12 homens alfabetizados. Objetivo: avaliar o impacto da prática da Dança Sênior na saúde de idosos.	Intervenção: por meio da aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36, no início, e ao final das aulas de Dança Sênior, durante 4 meses, com frequência semanal e duração de 60 minutos, totalizando 15 participações.	1 - Houve aumento significativo do score em todos os componentes avaliados pelo SF-36 ($p < 0,001$), comparados os momentos inicial e final da participação na Dança Sênior. 2 - A Dança Sênior mostrou-se eficiente como possibilidade terapêutica de melhora da qualidade de vida dos idosos.



Autor	Objetivo/ Amostra (n, sexo e idade)	Duração/intervenção/o que mediu	Resultado
PAULUCCI; FERREIRA (2009).	Amostra: 21 adolescentes. Objetivo: avaliar o tipo físico atual e relacionar com o nível de satisfação da imagem corporal de um grupo de jovens bailarinas praticantes de Jazz de competição.	Intervenção: questionário que avaliou o nível de satisfação corporal e IMC. - Solicitou-se que cada indivíduo indicasse qual silhueta parecia com o seu corpo atual e qual gostaria que fosse a ideal.	1 - A silhueta 3 foi a escolhida como a ideal por 76,2% do grupo. 2 - Quanto ao teste de IMC, 90,48% estão em condições de normalidade, 76,19% estão com %G moderadamente alta e 23,81% estão em condições normais. 3 - Existe uma aceitação significativa em relação à imagem corporal, porém é significativa a tendência na grande maioria da motivação de uma silhueta menor.
GOBBI et al., (2007)	Amostra: 28 pessoas, sendo 4 homens e 24 mulheres com idade média entre 61 e 89 anos. Objetivo: analisar os possíveis efeitos da prática da dança livre e do TP (treinamento com pesos) sobre os EAs (estado de ânimo) de idosos.	Intervenção: foi utilizada a Lista de Estados de Ânimo -Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), aplicada antes e ao final das aulas. - Foram então realizadas três sessões de atividades de dança e TP com os participantes, distribuídos aleatoriamente em dois subgrupos, sendo que um desses subgrupos realizou primeiramente a sessão de dança e posteriormente a de TP, e, para o outro, a ordem foi inversa.	1 - Verificou-se que a atividade de TP alterou positivamente um maior número de EAs, quando comparada com a atividade de dança. 2 - Resultados da análise do fator mudança em TP são favoráveis, pois indicam que a atividade não diminuiu os EAs positivos ou não aumentou os EAs negativos dos participantes. Os resultados da análise do fator direção tiveram alteração significativa, sendo que para os adjetivos positivos houve uma melhora e os adjetivos negativos diminuíram de intensidade, quando comparados o pós-teste com o pré-teste. 3 - Os resultados encontrados na análise do fator mudança na dança são favoráveis, pois indicam que a atividade não diminuiu os EAs positivos ou não aumentou os EAs negativos dos participantes. Os resultados em relação à direção da mudança, para os adjetivos calmo e feliz, se pode afirmar que houve alteração e ainda que essa alteração foi positiva, pois esses EAs foram potencializados.
SIMÕES; IMPOLCETO (2009)	Amostra: 46 meninas e 22 meninos com idades entre 6 e 10 anos. Objetivo: medir a possibilidade de trabalhar o ballet clássico na escola com meninos e meninas.	Intervenção: este trabalho é de natureza qualitativa e apresenta um relato de experiência.	1 - Foi possível trabalhar com ballet clássico na escola, incluindo meninos e meninas. 2 - A utilização deste conteúdo da cultura corporal pode contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos e para a formação de cidadãos críticos e conscientes de seu papel na sociedade. 3 - Melhora no alongamento e na postura corporal das crianças. 4 - Crianças muito tímidas começaram a se expressar mais.

Autor	Objetivo/ Amostra (n, sexo e idade)	Duração/ intervenção/ o que mediu	Resultado
REIS; ZANELLA (2008)	Amostra: 14 meninas, entre 7 e 12 anos, alunas de dança do ventre, em uma instituição formal de ensino, durante o ano letivo de 2005. Objetivo: investigar os sentidos de si e de outros (re)produzidos por aprendizes de dança do ventre, a partir do seu dançar, destacando-se o contexto relacional nesse processo.	Intervenção: questionário individual com perguntas abertas, portfólio produzido por cada aluna, após uma apresentação pública do grupo, e depoimento filmado. - Relata uma pesquisa em que a dança foi medida como objeto de reflexão e prática, para compreender o processo de constituição do sujeito.	1 - Constatou-se que o ensino da dança oriental nos espaços escolares pode se constituir como educação ético-estética comprometida com a potencialização do sujeito e seu reconhecimento como devir polissêmico. 2 - Verificaram-se sentimentos de felicidade, nervosismo, ansiedade, vergonha, orgulho, alegria, angústia, concentração, admiração pelo outro. 3 - Melhora na relação que estabeleceram, por meio da dança, com outras pessoas. 4 - Na percepção corporal. 5 - Melhora da autoestima.
CARDOSO et al (2010).	Amostra: os participantes da pesquisa foram bailarinos, maiores de 16 anos de idade, totalizando 336 participantes. Objetivo: analisar, através da autoavaliação, a percepção corporal e as preferências motoras entre homens e mulheres praticantes de diversos estilos de dança.	Intervenção: utilizou-se do Questionário de Identidade Corporal, constituído das dimensões sexualidade, corporeidade e motricidade, além dos itens: aspectos gerais e questões sociais. - Foi composto por nove escalas: intimidade corporal, percepção corporal, satisfação corporal, identidade infantil, predisposição sexual, comportamento sexual, orientação sexual, satisfação sexual, experiência motora e orientação motora, com praticantes de hip-hop, clássico, contemporâneo, dança de salão, axé, jazz e dança do ventre.	1- Encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres, em diversos aspectos, relacionados ao perfil socioantropométrico. Os resultados indicam que os homens participantes formam um grupo mais heterogêneo do que as mulheres, pois apresentaram um maior desvio padrão em todas as variáveis significativas. 2 - Os homens tocam e conhecem mais seus corpos do que as mulheres, levando-os a uma visão funcional e as mulheres, a uma visão estética. Eles preferem atividades competitivas e agressivas e elas, atividades individualizadas. 3 - Em relação à autoestima, percebe-se que existem diferenças significativas entre homens e mulheres, sendo os homens mais funcionais ou instrumentais e as mulheres mais estéticas.
COSTA; VIEIRA (2009)	Amostra: 22 adolescentes, 14 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, na faixa etária de 13 a 19 anos. Objetivo: aplicar a Estratégia de Promoção da Saúde pela Dança (EPSD), como um processo de educação em saúde, a grupos de adolescentes.	Intervenção: Realizados 14 encontros com depoimentos e vivências registrados em diário de campo. - Dados foram organizados em temas e categorias: 1. Fase de Sensibilização - movimento, corpo, equilíbrio, postura e família; 2. Vivência e Expressão - vida, atitudes, solidariedade e adolescência; 3. Estima e Confiança - autoestima, autoconfiança, diálogo, liberdade e identificação; 4. Espaço e Tempo - futuro, escolhas, tempo, espaço, drogas; 5. Compreensão Corporal - sexualidade, vulnerabilidade, prevenção, DST/HIV; 6. Multiplicação - divulgação, protagonismo, avaliação, comunidade.	1 - Os participantes estavam no Ensino Fundamental ou Médio, em escola pública. 2 - Classificaram-se como pertencentes a uma classe social desfavorecida, excluída da sociedade. 3 - O tipo de dança preferido no grupo foi Dança de Rua ou street dance. 4 - Os participantes estimam sua saúde corporal, a maioria está contente com o corpo, visivelmente alegre e descontraída.



Autor	Objetivo/ Amostra (n, sexo e idade)	Duração/ intervenção/ o que mediu	Resultado
ABRÃO; PEDRÃO (2005)	Amostra: foi constituída por 12 mulheres com faixa etária de 16 a 40 anos, que praticavam dança do ventre há mais de três meses. Objetivo: Investigar os benefícios da dança do ventre para a saúde de mulheres que freqüentam uma academia de dança.	Intervenção: estudo qualitativo. Os referenciais foram a experiência dos pesquisadores e outras literaturas da área de dança. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas. As participantes tinham o tempo mínimo de três meses de aulas. Foram abordados os aspectos: como era sua vida antes de praticar; sentimentos que você tem ao praticar; sentiu alguma mudança em seu corpo; como é sua disposição durante o dia, após fazer dança; houve mudança no relacionamento com seu parceiro.	1 - A dança do ventre é um método que traz benefícios para a educação integral e leva à valorização da vida, melhorando a saúde e a qualidade de vida dessas mulheres. 2 - Diminuição da timidez. 3 - Eleva a autoestima, 4 - Busca de uma melhor qualidade de vida. 5 - Proporciona uma grande melhora para as mulheres com problemas de TPM e cólicas diversas. 6 - Aumento da disposição para as atividades diárias. 7 - Despertar para a sensualidade.

CONCLUSÃO

Com os resultados dos artigos obtidos na tabela 1, pode-se verificar a contribuição da dança em diversos aspectos e principalmente no motivacional e físico, tema deste trabalho, visto que os artigos dão ênfase à relação entre as pessoas, seus sentimentos, à busca da melhor qualidade de vida e a satisfação com seu corpo.

O estudo desses aspectos contribui para que as pessoas se envolvam mais com a dança, nos seus diversos estilos, para benefício do seu corpo e sua mente e por esse motivo recomenda-se a ampliação desses temas.

Referências

- ABRÃO, A. C. P.; PEDRÃO, L. J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. *Rev. Latino-am Enfermagem*, São Paulo, v. 13, n. 2, 2005.
- ALLSEN, E. P.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. *Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada*. São Paulo: Manole, 2001.
- ALMEIDA, C. M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. *Movimento e Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 5, n. 6, 2005.
- ALMEIDA, E. P.; PEREIRA, M. M.; SAFONS, M. P. Resposta de mulheres idosas praticantes de dança de salão ao Mini Exame de Estado Mental (MEEM). *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 14, n. 138, 2009.
- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev Bras Med Esporte*, v. 6, n. 5, p. inicial-final, 2000.
- ASSUMPCÃO, L. O. T.; MORAES, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 8, n. 52, 2002.
- BELTRAME, A. L. N.; SALLES, V.; BELTRAME, L. G. N. Atividade física e qualidade de vida de adultos praticantes de ginástica nas quadras em Taguatinga-DF. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 12, n. 112, 2007.
- BRASILEIRO, L. T.; MARCASSA, L. P. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança. *Pro-Prósições*, Campinas, SP, v. 19, n. 3, 2008.
- CARDOSO, F. L. et al. Autopercepção corporal e preferências motoras de praticantes de dança. *Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p.97-112, 2010.
- COSTA, A. G. M.; VIEIRA, N. F. C. Estratégia de promoção da saúde pela dança (EPSD) com adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 62-74, 2009.
- FALSARELLA, A. P.; BERNARDES-AMORIM, D. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 306-317, 2008.
- FREITAS, M. C. R.; TOLOCKA, R. E. Desvendando as emoções da Dança Esportiva em Cadeira



- de Rodas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 13, n. 4, p. 41-46, 2005.
- GARAUDY, R. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GARCIA, J. L. et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 14, n. 139, 2009.
- GESTAL, S. B. P.; MANSOLDO, A. C. A importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida dos portadores da síndrome de down. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 13, n. 119, 2008.
- GOBBI, S. et al. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. *Rev. da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 18, n.2, p. 161-168, 2007.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. *Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática*. Barueri, SP: Manole, 2004.
- KHOURY, K. *Com a corda toda: auto-estima e qualidade de vida*. São Paulo: SENAC, 2004.
- KOSLOWSKY, M. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 10, n. 69, 2004.
- LACERDA, T.; GONÇALVES, E. Educação estética, dança e desporto na escola. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 9, n. 1, p. 105-114, 2009.
- LIBERALI, R. *Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação*. Florianópolis: [s.n.], 2008.
- LIBERALI, R.; GALLI, S. R. L. Dança: movimento e identidade. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 11, n. 103, 2006.
- MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 10, n. 89, 2005.
- MARTINS, D. L.; RABELO, R. J. Influência da atividade física adaptada na qualidade da vida de deficientes físicos. *Movimentum Revista Digital de Educação Física*, Ipatinga, Unileste, MG, v. 3, n. 2, 2008.
- MEURER, S. T.; CASTRO, J. F. U. O papel da atividade física na saúde e qualidade de vida de pessoas idosas. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 13, n. 129, 2009.
- 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. *Acta fisiatru*, v. 16, n. 3, p. 101-104, 2009.
- PAULUCCI, E.Z.C.; FERREIRA, A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em praticantes de jazz de competição. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, v. 4, n. 2, p. 53-61, 2009.
- REIS, A. C.; ZANELLAB, A. V. A mediação da dança do ventre na constituição do sujeito. *Revista Psicologia Argumento*, Curitiba, PR, v.2 6, n. 53, p. 117-125, 2008.
- SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. *Revista Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, 2010.
- SILVA, S. S. A dança: sentidos e significados. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 14, n. 139, p. 2009.
- SIMÕES, M.; IMPOLCETTO, F. M. Possibilidades para o desenvolvimento da dança e do ballet clássico nas aulas de Educação Física escolar. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, ano 14, n. 135, 2009.
- TRESCA, R. P.; DE ROSE JR., D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.*, Brasília, v. 8, n. 1, p. 9-13, 2000.
- WERNECK, C. L. G.; ISAYAMA, H. F.; BORGES, K. E. L. Lazer e qualidade de vida. *Rev. Min. Educ. Fís.*, Viçosa, v. 7, n. 2, p. 94-97, 1999.

