

FACULDADES METROPOLITANAS UNIDAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSO
CURSO TERCEIRA IDADE: METODOLOGIA E PRESCRIÇÃO DE ATIVIDADES

**EFEITO DA PRÁTICA DE DANÇAS CIRCULARES NA SAÚDE DE IDOSOS:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE ESTUDOS BRASILEIROS**

Aluna: Daniela de Moraes

Orientadora: Prof^a Bianca Ramallo Dias

Co-Orientadora: Me. Julimara Gomes dos Santos

Trabalho apresentado a Pós-Graduação em Terceira Idade: Metodologia e Prescrição de Atividades, da UniFMU, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista.

São Paulo

2018

Resumo

Introdução: A prática regular de atividade física é uma necessidade para a promoção de saúde dos idosos. Estudos apontam que as danças têm contribuído para a manutenção e/ou melhorias nos aspectos físicos, cognitivos e psicossociais dos idosos. **Objetivo:** analisar os efeitos da prática de dança circular na saúde de idosos. **Método:** Realizou-se uma busca sistemática, em março de 2018, nas seguintes bases de dados: Lilacs - Bireme, Scopus, Catálogo de Teses e Dissertações, Biblioteca Digital, Teses e Dissertações e Portal de Periódicos. Utilizaram-se as seguintes palavras-chaves: “Envelhecimento” “Saúde” “Exercício” “Terapia através da Dança”. **Resultados:** Foram encontrados cinco estudos que preencheram todos os critérios de inclusão adotados para o presente trabalho. Os protocolos de intervenção analisados na presente revisão mostraram-se muito heterogêneos e alguns estudos não foram suficientemente claros na descrição da intervenção adotada. **Conclusão:** Apesar de serem necessários mais estudos, com protocolos mais detalhados, esta revisão permitiu mostrar que as danças circulares podem ser vista como uma modalidade terapêutica promissora e que melhoram diferentes aspectos da saúde de idosos, em especial os físicos e emocionais podendo ser utilizada como uma estratégia não farmacológica para promoção da saúde de idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Saúde. Exercício. Terapia através da Dança.

Introdução

O envelhecimento da população brasileira tem ocorrido de forma acelerada nas últimas décadas, sendo provável que o número de idosos dobre em até 20% em 2033, podendo chegar a 46 milhões¹. Esse rápido aumento trouxe como consequência para a sociedade o desafio de oferecer condições de vida mais saudáveis para esses indivíduos.

Nesse contexto, a prática de exercícios físicos tem um papel relevante para a promoção da saúde dessa população, pois contribui para a melhora de aspectos motores², cognitivos^{3,4} e psicossociais^{5,6}

Dentre as várias modalidades de exercício físico tem aumentado na literatura o número de estudos que buscam investigar os benefícios da dança para os idosos. Estudos prévios apresentaram evidências que a dança pode promover melhoras na capacidade aeróbia, resistência de força de membros inferiores, força e flexibilidade, equilíbrio, agilidade e marcha, assim como reduzir a prevalência de quedas e risco cardiovascular em idosos saudáveis^{7,8}, reduzir sintomas depressivos⁹, além de promover efeitos benéficos importantes sobre a cognição^{10,11}. As danças de salão¹²⁻¹⁴ e as danças folclóricas^{15, 16} têm sido os tipos de dança mais adotados nas pesquisas.

No Brasil, outra modalidade de dança que tem atraído os idosos é a Dança Circular. As danças circulares derivam da tradição folclórica dos povos do mundo e seu repertório inclui danças tradicionais ou contemporâneas adaptadas para serem dançadas em círculo, com os participantes geralmente de mãos dadas. Os passos variam dos mais simples aos mais elaborados, sendo a inclusão e a interação entre os participantes seu principal objetivo¹⁷.

O chamado movimento das danças circulares teve início na Europa, na década de 70, com o bailarino e coreógrafo Bernhard Wosin (1908-1986) e chegou ao Brasil na década seguinte, tendo se difundido para os mais diversos espaços, como parques, empresas, escolas entre outros¹⁸.

Recentemente, as danças circulares ganharam ainda mais visibilidade ao serem reconhecidas pelo Ministério da Saúde como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde a ser realizada na Atenção Básica^{19,20}. No entanto, apesar da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS incentivar o desenvolvimento de pesquisas sobre estas práticas, este é um tema ainda pouco estudado no meio científico e, portanto, os seus benefícios para a população idosa ainda não foram determinados.

Diante disso, a fim de preencher essa lacuna do conhecimento, esta revisão teve como objetivo analisar os efeitos da prática de dança circular na saúde de idosos.

Método

Em março de 2018 foi realizada uma busca eletrônica nas bases de dados Lilacs-Bireme, Scopus, Catálogo de Teses e Dissertações, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações e Portal de Periódicos da Capes. Para tanto foram utilizadas as palavras-chaves “danças circulares” e idosos.

O processo de busca e seleção dos estudos foi conduzido por duas avaliadoras independentes respeitando os seguintes critérios de inclusão: (1) estudos em formato de artigo científico ou trabalho de conclusão de curso ou dissertação ou tese; (2) estudos cuja média de idade da amostra fosse ≥ 60 anos; (3) estudos que avaliaram o efeito das danças circulares em variáveis, físicas, psicossociais ou cognitivas.

Os dados extraídos e considerados para a análise dos estudos foram o formato do estudo (artigo, tese, dissertação); as características da amostra e das intervenções com danças circulares utilizadas, os componentes avaliados e os principais resultados encontrados.

Resultados

A busca inicial nas bases de dados resultou em 59 estudos. Após a análise por títulos, resumos e leitura na íntegra restaram cinco estudos que se adequaram ao objetivo proposto e atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. O detalhamento do processo de seleção encontra-se ilustrado na Figura 1 e a seguir a descrição dos cinco estudos incluídos nesta revisão.

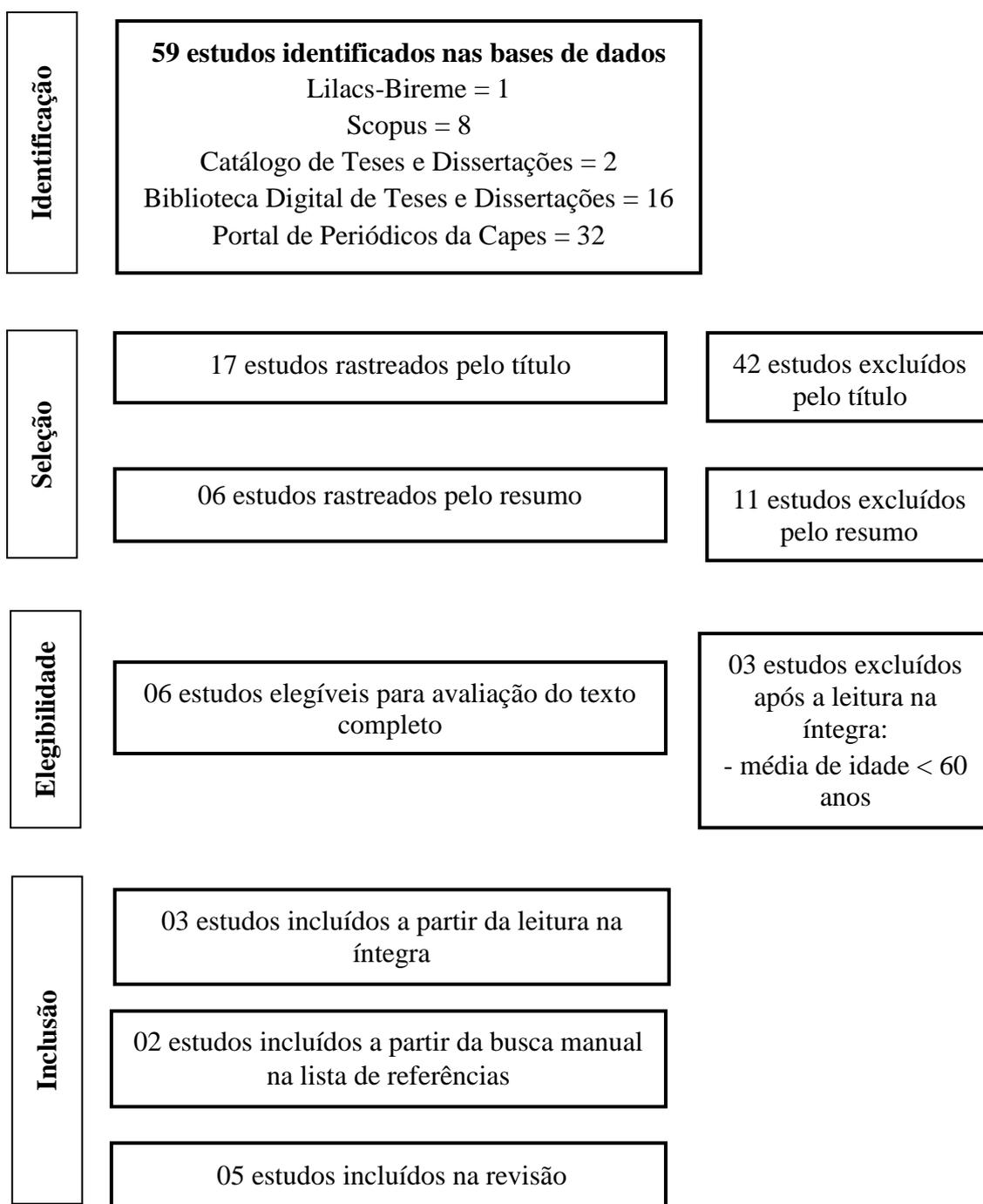


Figure 1. Processo de seleção dos estudos de acordo com o fluxograma PRISMA.

1) O estudo de Silva²⁷ buscou compreender a vivência da Dança Circular e sua relação com a promoção da saúde no cotidiano da pessoa idosa. Para isso, a autora observou três rodas de Danças Circulares desenvolvidas em unidades básicas de saúde e entrevistou 17 idosos (16 mulheres e 1 homem) participantes desses grupos. Ao todo foram acompanhadas 10 sessões de DC com duração de 1 hora e 40 minutos durante os meses de setembro de 2016 e março de 2017. A análise das entrevistas mostrou que a prática de DC trouxe modificações para o cotidiano dos idosos promovendo benefícios emocionais, físicos e sociais, incluindo melhora das relações familiares.

2) Vieira²² verificou a influência da dança na promoção da saúde e qualidade de vida de 11 mulheres com diabetes mellitus participantes do grupo de dança circular desenvolvido em um Centro de Tradições Gaúchas. O estudo foi realizado por um período de 12 semanas, com frequência de três encontros semanais com duração de 90 minutos, de abril a junho de 2015. A pesquisa teve delineamento quase experimental e utilizou de abordagem quantitativa e qualitativa. As variáveis estudadas foram: a) o perfil sociodemográfico; b) o perfil antropométrico, c) a hemoglobina de jejum, d) a glicemia capilar, e) a qualidade de vida, f) os problemas emocionais relacionados ao diabetes e a percepção das participantes sobre o grupo de dança. Os principais resultados encontrados foram que a Dança Circular contribuiu para a melhora da qualidade de vida das participantes tanto nos aspectos físicos, psicológicos como sociais e que esse tipo de modalidade de dança apresenta-se como uma estratégia eficaz para promoção da saúde de mulheres com diabetes mellitus.

3) Corazza²³ desenvolveu uma tese com o objetivo de analisar os efeitos de um programa sistematizado de danças circulares (PSDC) em aspectos psiconeuroimunológicos de idosos cuidadores de indivíduos com doença de Alzheimer. Participaram 29 cuidadores, sendo

15 do grupo experimental (GE) e 14 do grupo controle (GC). O GE participou do PSDC que compreendeu sessões de 60 min de danças circulares realizadas três vezes na semana durante um período de quatro meses. O GC não recebeu intervenção. Para avaliar o efeito da intervenção, ambos os grupos participaram de avaliações sobre o nível de estresse, sobrecarga, sintomas depressivos, suporte social, percepção de tempo, capacidade funcional, bem como variáveis bioquímicas relacionadas à presença de estresse e que influenciam o sistema imunológico, como o colesterol, glicemia, cortisol, sulfato de dehidroepiandrosterona (DHEAS) e hemograma completo. Ao final do estudo verificou-se que o PSDC foi capaz de reduzir e/ou manter os níveis de estresse; reduzir os níveis de glicemia, cortisol e razão cortisol/DHEAS, melhorar e/ou manter componentes da capacidade funcional e influenciar positivamente na precisão na percepção de tempo.

4) Catib²⁴ realizaram um estudo sobre o efeito da prática de Danças Circulares sobre os estados emocionais de idosos. Foram avaliados 28 idosos (25 mulheres e 3 homens) utilizando-se como instrumento a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e ilustrada (LEA-RI). A intervenção foi realizada durante dois meses com encontros semanais com duração de uma hora. Como resultado foi constatado um aumento significativo de sentimentos positivos e diminuição da incidência de sentimentos negativos.

5) Fleury²⁵ realizou um estudo com o objetivo de identificar os benefícios das danças circulares na promoção da qualidade de vida de idosas. Para isso foram avaliadas 12 mulheres idosas praticantes de danças circulares em um projeto desenvolvido em um centro de artes há cerca de cinco anos. A avaliação foi realizada através de uma entrevista semiestruturada com questões quantitativas sobre aspectos físicos, sociais e emocionais e questões qualitativas sobre os benefícios promovidos pela participação no grupo de danças circulares. As entrevistas apontaram que, em geral, as danças circulares influenciaram positivamente nos aspectos físicos, sociais e emocionais da maioria das participantes.

A Tabela 1 apresenta as principais informações dos estudos revisados.

Tabela 1: Resumo dos estudos brasileiros que avaliaram o efeito das danças circulares na saúde de idosos.

Autor	Amostra	Avaliação	Intervenção	Resultados
Silva ²¹	17 idosos (16M; 1H)	Observação em três Rodas de Dança Circular e entrevista semiestruturada sobre como estava o dia a dia dos idosos após começarem a dançar.	10 sessões; 1h40min; de setembro/16 – março/17.	Melhora nos aspectos emocionais, físicos e sociais.
Vieira ²²	11 idosas diabéticas	<i>WHOQOL-bref</i> ; PAID; IMC; Circunferência abdominal; Níveis glicêmicos e PA.	Sessões de 90min; 3x/semana durante 12 semanas. 50-60 min de dança 30-40 min para coleta de glicemia e aferição da PA	Redução da PA sistólica; Melhora do domínio psicológico da QV Redução nos problemas emocionais relacionados ao tratamento do diabetes e de apoio social.
Corazza ²³	29 cuidadores de idosos com DA	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp; Escala de sobrecarga	GE: Sessões de 60min; 3x/semana durante 4 meses.	O GE apresentou menor magnitude no aumento dos níveis de sobrecarga;

	<p>GE: 15 (5H; 10M)</p> <p>GC: 14 (3H; 11M)</p>	<p>do cuidador de Zarit; NPI; GDS-30; ISEL Reduzido; Teste de bissecção de tempo; MIF; Bateria da AAHPERD; TUG; EEFB; Teste de levantar e sentar da cadeira em 30 segundos; Colesterol total e frações; Glicemia; Cortisol, DHEAS e Hemograma completo.</p>	<p>GC: não recebeu intervenção.</p>	<p>diminuição e/ou manutenção dos níveis de estresse; diminuição dos níveis de glicemia; maior magnitude na diminuição dos níveis de cortisol e razão cortisol/DHEAS; melhor precisão na percepção de tempo; melhoras e/ou manutenção de componentes da capacidade funcional.</p>
Catib ²⁴	<p>28 idosos (25M; 3H)</p>	<p>LEA-RI</p>	<p>Sessões semanais de 60min durante 2 meses</p>	<p>Aumento significativo de sentimentos positivos e diminuição da incidência de sentimentos negativos.</p>
Fleury ²⁵	<p>12 idosas</p>	<p>Entrevista semiestruturada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questões quantitativas: sono; disposição física e mental; desempenho 	<p>Sessões realizadas durante 5 anos.</p>	<p>A maioria da amostra demonstrou melhora nos aspectos físicos, sociais e emocionais.</p>

		<p>sexual (libido); flexibilidade; postura; força muscular; tensão; dores; consciência corporal; bem estar; socialização; e sentimento como solidão, isolamento social e/ou familiar.</p> <p>- Questões qualitativas: benefícios promovidos pela participação no grupo de danças circulares.</p>	<p>Obs.: não foi mencionado a duração, frequência ou o número total de sessões.</p>	
--	--	--	---	--

WHOQOL-bref: The World Health Organization Quality of Life – versão abreviada; *PAID*: *Problems Areas in Diabetes Scale*; *IMC*: índice de massa corporal; *PA*: pressão arterial; *GDS*: escala de depressão geriátrica; *NPI*: Inventário Neuropsiquiátrico; *ISEL Reduzido*: Interpersonal Support Evaluation; *MIF*: Medida de Independência Funcional; *AAHPERD*: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance ; *TUG*: *Timed Up and Go*; *EEFB*: Escala de Equilíbrio Funcional de Berg; *DHEAS*: sulfato de dehidroepiandrosterona; *LEA-RI*: Lista de estado de ânimo reduzida e ilustrada; *GC*: Grupo controle; *GE*: grupo experimental; *QV*: qualidade de vida.

Discussão

Este estudo de revisão buscou demonstrar os efeitos da dança circular na saúde de idosos a partir da análise de estudos brasileiros. Neste contexto, foram identificados cinco estudos que atendiam a todos os critérios de inclusão predeterminados, sendo duas teses de doutorado, uma dissertação de mestrado e dois artigos. Nesta primeira análise fica clara a escassez de estudos sobre esta temática, indicando que a inserção das danças circulares no meio acadêmico-científico tem ocorrido de forma lenta, persistindo como uma lacuna do conhecimento.

Quanto às características metodológicas, dois estudos apresentaram abordagem qualitativa^{21,25} por meio de entrevistas e três utilizaram abordagem quantitativa²²⁻²⁴. Quanto ao delineamento, foi observado apenas um estudo experimental com presença de grupo controle²³, tendo os demais um desenho quase-experimental com ausência de pré teste^{21,25} e de grupo controle^{21,22,24,25}. A ausência de pré-teste dificulta analisar se houve de fato uma mudança nas medidas de desfecho do estudo e a falta de um grupo controle não permite afirmar se o efeito observado ocorreria ou não sem o tratamento.

A amostra dos estudos foi formada majoritariamente por mulheres, tendo alguns estudos^{22,25} apenas participantes mulheres. Este achado pode indicar que os homens cuidam menos da própria saúde e que talvez, o ato de cuidar seja visto como algo próprio das mulheres que, desde cedo se tornam responsáveis por manter as relações sociais e pela prestação de serviços aos outros²⁶.

Ainda sobre as características da amostra, um dos estudos²² foi formado por pessoas com uma condição específica de saúde como a diabetes e outro²³ que avaliou um grupo populacional vulnerável a desfechos adversos à saúde, como é o caso de cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. Esses achados reafirmam que idosos com condições médicas pré-existent não precisam necessariamente ser excluídos de intervenções de dança, como foi demonstrado em

estudo prévio sobre a eficácia das intervenções de dança para melhorar a saúde de idosos⁸. No entanto, pesquisas adicionais são necessárias para confirmar a eficácia da dança, em especial a dança circular para melhorar outras condições específicas de saúde.

Em geral, os protocolos de intervenção analisados na presente revisão mostraram-se muito heterogêneos e alguns estudos não foram suficientemente claros na descrição da intervenção adotada. Ainda assim, os resultados dos estudos analisados indicam que é possível observar efeitos positivos da dança circular após no mínimo de dez sessões, com duração mínima de 50 minutos e frequência mínima de uma sessão semanal. Esta informação poderá nortear a elaboração de futuros estudos, bem como de programas de promoção a saúde de idosos que queiram inserir a dança circular como modalidade de atividade física.

Os aspectos emocionais da saúde foram avaliados em todos os cinco estudos analisados. A partir de diferentes medidas de avaliação os estudos apontaram que após a prática de dança circular os idosos apresentaram melhora nas relações familiares; na percepção sobre si mesmos e se sentiam mais tranquilos, alegres e otimistas²¹; apresentaram ainda redução nos problemas emocionais relacionados ao tratamento do diabetes e de apoio social²²; menor magnitude no aumento dos níveis de sobrecarga e diminuição e/ou manutenção dos níveis de estresse entre cuidadores de idosos com DA²³; aumento dos estados de ânimo positivos e diminuição dos estados de ânimo negativos²⁴; melhora no bem-estar e nos sentimentos relacionados à solidão, isolamento social²⁵.

O segundo aspecto da saúde mais avaliado pelos estudos foram os físicos, recebendo destaque em quatro dos cinco estudos. Foram descritos os efeitos da dança circular na melhora do equilíbrio, coordenação motora e alívio de dores²¹; redução da pressão arterial sistólica²²; diminuição dos níveis de glicemia, cortisol e razão cortisol/DHEAS; melhoras e/ou manutenção de componentes da capacidade funcional²³; melhora no sono; na disposição

física; desempenho sexual; na flexibilidade, na postura, força muscular, consciência corporal e bem estar; redução da tensão e da dor²⁵.

Os estudos de Corazza²³ e Fleury²⁵ atentaram-se também para aspectos mentais demonstrando, respectivamente, a influência positiva da prática da dança circular na percepção de tempo, na atenção e na memória. A melhora de alguns aspectos sociais apareceu no relato dos idosos participantes de dois estudos. Foram mencionadas melhora das relações familiares, com mais facilidade para conversar²¹ e incremento na socialização²⁵. Por fim, a qualidade de vida, que está relacionada e é influenciada por todos os outros aspectos anteriormente mencionados foi avaliada por apenas um dos estudos²², sendo demonstrada a melhora do domínio psicológico da qualidade de vida.

Apesar do ineditismo deste estudo de revisão e de sua relevância no sentido de reunir o que a literatura brasileira apresenta sobre os efeitos da DC na saúde de idosos, é importante destacar suas limitações, que incluem: estudos com delineamentos diferentes e variedade de instrumentos de avaliação, implicando na dificuldade de tecer comparações entre os resultados e impedindo a realização de uma análise de evidência.

Após revisar os cinco estudos que atenderam aos critérios de busca, foram elaboradas algumas sugestões para estudos futuros. A comunidade acadêmica deve incorporar a dança circular como modalidade de intervenção para idosos, mas deve-se atentar para a adoção de métodos de pesquisa mais robustos com medidas pré e pós-intervenção e inclusão de grupo de comparação. É importante também que os pesquisadores busquem padronizar os instrumentos e as medidas de resultados relacionados aos aspectos físicos, mentais e sociais, pois isso facilitaria a comparação dos resultados dos estudos e permitiria a realização de sínteses de evidência e de estudos de meta-análises. Apesar dessas limitações, nossos achados podem contribuir para nortear os profissionais de saúde que tenham interesse em oferecer essa

modalidade de dança para o público idoso, bem como direcionar o delineamento de pesquisas futuras.

Conclusão

A análise dos estudos desta revisão indicou que a dança circular pode ser vista como uma modalidade terapêutica promissora para melhorar diferentes aspectos da saúde de idosos, em especial os físicos e emocionais. Mas para isso, os protocolos de intervenção devem oferecer um mínimo de dez sessões, com duração mínima de 50 minutos e frequência mínima de uma sessão semanal. Com isso, conclui-se que a dança circular deve ser utilizada como uma estratégia não farmacológica para promoção da saúde de idosos.

Referências:

1. World population prospects: the 2017 revision: Key findings and advance tables. New York: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 2017. 46p: Disponível em: https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/wpp2017_keyfindings.pdf.
2. CADORE, E. L. et al. Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation Res.* v.16, n. 2, p. 105-14, Apr 2013.
3. Angevaren M, Aufdemkampe G, Verhaar HJ, Aleman A, Vanhees L. Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev* 2008 Jul 16;(3):CD005381
4. Carvalho A, Rea IM, Parimon T, Cusack BJ. Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clinical interventions in aging.* 2014; 9:661–82.
5. PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005.
6. SJÖSTEN, N., KIVELÄ, S. The effects of physical exercise on depressive symptoms among the aged: a systematic review. *Int. J. Geriatr. Psychiatry*, v. 21, n. 5, p. 410-8, May 2006.

7. Keogh JW, Kilding A, Pidgeon P, Ashley L, Gillis D. Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of aging and physical activity*. 2009; 17:479–500.
8. Hwang PW, Braun KL. The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Altern Ther Health Med*. 2015;21(5):64–70
9. C.J. Murrock, C.H. Graor, Effects of dance on depression, physical function, and disability in underserved adults, *J. Aging Phys. Act.* 22 (3) (2014) 380–385
10. Kattenstroth, J., Kolankowska, I., Kalisch, T., & Dinse, H. R. (2010). Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2, 31..
11. Kattenstroth, J.C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., Dinse, H.R., 2013. Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Front. Aging Neurosci.* 5, 5.
12. McKinley P, Jacobson A, Leroux A, Bednarczyk V, Rossignol M, Fung J. Effect of a communitybased Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of aging and physical activity*. 2008; 16:435–53.
13. 29. Borges EG, Cader SA, Vale RG, Cruz TH, Carvalho MC, Pinto FM, et al. The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2012; 55:492–6.

14. Granacher U, Muehlbauer T, Bridenbaugh SA, Wolf M, Roth R, Gschwind Y, et al. Effects of a salsa dance training on balance and strength performance in older adults. *Gerontology*. 2012; 58:305–12.
15. Sofianidis G, Hatzitaki V, Douka S, Grouios G. Effect of a 10-week traditional dance program on static and dynamic balance control in elderly adults. *Journal of aging and physical activity*. 2009; 17:167–80.
16. Eyigor S, Karapolat H, Durmaz B, Ibisoglu U, Cakir S. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2009; 48:84–8.
17. Borges da Costa, AL (2012). Circle dance, occupational therapy and well-being: The need for research. *British Journal of Occupational Therapy*,75(2), 114–116.
18. Borges da Costa, AL (2014). An investigation into circle dance as a medium to promote occupational well- being. (Unpublished doctoral dissertation). University of Bolton, UK.
Canadian
19. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2ed- Brasília. Ministério da saúde, 2015.
20. BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria 849 de 27 de março 2017. Disponível em <
<http://ba.corens.portalcofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/portaria-849-27-de->

mar%C3%A7o-2017-Praticas-integrativas-e-complementares-2.pdf>. Acesso em: 29 de jul.2017.

21. Silva, K. M. A dança circular no cotidiano da promoção da saúde da pessoa idosa. 2017. 183 f. Tese (Doutorado em Enfermagem), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

22. Vieira, S. V. Evidências de um grupo de dança para a promoção da saúde de mulheres com diabetes mellitus. 2015. 90 f. Dissertação (Mestrado em Biociências e Reabilitação), Centro Universitário Metodista, Porto Alegre, 2015.

23. CORAZZA, D. I. Influência de um programa sistematizado de danças circulares em aspectos psiconeuroimunológicos de idosos cuidadores de indivíduos com doença de Alzheimer. 2014. 149 f. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2014.

24. Catib, N. O. M.; Schwartz, G. M.; Christofoletti, D. F. A. et al. Estados Emocionais de idosos nas danças circulares. Motriz, Rio Claro, v.14 n.1 p.41-52, jan./mar. 2008.

25. Fleury, T. M. A.; Gontijo, D. T. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. Estud. interdiscip. envelhec., Porto Alegre, v. 9, p. 75-90, 2006.

26. GOMES, R.; NASCIMENTO, E. F. do; ARAUJO, F. C. de. Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa

escolaridade e homens com ensino superior. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 565-574, Mar. 2007.