ARTIGO ORIGINAL

Características pessoais e participação em bailes numa instituição de longa permanência para idosos

Personal characteristics and participation in dance events of residents from home for the aged

Raphael Gonçalves de Oliveira [1]
Vera Aparecida Madruga [2]
Rozangela Verlengia [3]
Rute Estanislava Tolocka [3]

Resumo – É crescente a população idosa bem como o número de moradores em Instituições de Longa Permanência. Uma das atividades que proporciona benefícios para estas pessoas é a dança, mas pouco se sabe sobre sua prática nestas instituições. Assim, o objetivo deste estudo é verificar fatores que podem limitar ou incentivar pessoas a participarem ativamente de bailes, no âmbito de uma destas entidades. Trata-se de uma pesquisa qualitativa e exploratória, na qual participaram um Grupo de Moradores da Instituição (GMI), com 30 pessoas e média de 72,6 (±9,6) anos de idade e um Grupo de Visitantes (GV), com 30 pessoas e média de 68,1 (±10,2) anos de idade, frequentadoras destes bailes durante, pelo menos, um ano. Foi observada a história de vida relacionada à dança através de entrevistas semiestruturadas. Os resultados mostraram que a maioria dos entrevistados começou a dançar na juventude, por influência da família, em bailes realizados nos sítios, sendo que desta época para os dias atuais ocorreram mudanças nestes eventos, que foram minimizadas na instituição. Foi encontrado menos empenho para participação nas atividades e maior debilidade nas características físicas no GMI, que também declarou fazer poucas amizades durante o evento, receber poucos elogios e permanecer a maior parte do tempo apenas observando outros dançarem. Mostrou-se necessário o oferecimento de atividades que possibilitem uma participação mais ativa destas pessoas, proporcionando subsídios para que possam desenvolver suas características pessoais, de modo a favorecer a prática desta atividade que, de retorno, poderá trazer benefícios à saúde.

Palavras-chave: Idoso; Instituição de longa permanência para idosos; Saúde do idoso institucionalizado; Dança

Abstract – *A growing elderly population and an increase in the number of residents of long-stay institutions are currently observed. One of the activities that provides benefits to these individuals is dancing, but little is known about this practice in these institutions. The objective of this study was to identify factors that limit or encourage residents of these institutions to actively participate in dance events. This qualitative and exploratory study involved a group of 30 residents of a long-stay institution (mean age: 72.6 ± 9.6 years) and a group of 30 visitors (mean age: 68.1 ± 10.2 years), who had participated in dance events for at least one year. The personal history related to dancing was obtained by semistructured interviews. The results showed that most responders began dancing at a young age influenced by their families, attending country dances. However, changes have occurred over the years and these events have been greatly reduced at the institution. Less commitment to participate in activities and greater physical debilitation were observed in the group of residents of the long-stay institution. These subjects also reported that they make few friends during the event, receive little praise, and are most of the time only watching others dancing. It was concluded that it would be necessary to offer activities that permit more active participation, contributing to the development of the personal characteristics of the subjects, in order to promote this practice which, in turn, could produce health benefits.*

Key words: *Aged; Homes for the aged; Health of institutionalized elderly, Dancing.*

1 Universidade Estadual do Norte do Paraná, Jacarezinho, Paraná, Brasil.

2 Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil.

3 Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

Recebido 01/10/09
Revisado em 06/11/09
Aprovado em 21/12/09

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial; em países como o Japão, a Alemanha e a Itália, estima-se que o contingente de idosos chegue a 40% da população até o ano de 2050. No Brasil, o número de idosos vem aumentando a cada ano; entre 1997 e 2007, houve um crescimento de 47,8% entre aqueles que se encontravam na faixa etária dos 60 anos, chegando a 65%, no contingente de idosos com 80 anos ou mais, enquanto a população em geral aumentou apenas 21,6%. O número total de idosos no Brasil corresponde a 10,5% da população[1].

Esse aumento no número de idosos tem justificado um crescimento das pesquisas, envolvendo esta parcela da população, e vários destes estudos, têm indicado os benefícios da atividade física para a manutenção ou melhora da saúde e da qualidade de vida[2,3]. No entanto, quando o foco é o idoso que vive em uma instituição de longa permanência, existem, ainda, poucas pesquisas quanto às atividades que costumam realizar e os benefícios que elas proporcionam[4].

Idosos que vivem institucionalizados, normalmente, fazem parte de um grupo mais vulnerável quando comparados com aqueles que vivem com a família e/ou em suas casas na comunidade, possuindo menos oportunidades de realizar atividades fisicamente ativas[5]. Uma das atividades que costumam ser praticadas por idosos é a dança, que pode auxiliar em importantes aspectos para que a pessoa, nesta fase da vida, mantenha-se independente; como na manutenção do equilíbrio[6,7], diminuir riscos de quedas[8,9]; melhorar o condicionamento físico, a qualidade de vida[10] e o estado psicológico[11], podendo permitir, ainda, uma maior socialização[12,13]. Porém, pouco se sabe sobre dança e idosos institucionalizados.

Oliveira e Tolocka[14] ao observarem um grupo de idosos institucionalizados que participavam regularmente de eventos de dança, realizados dentro da própria instituição, com a presença de visitantes da comunidade local, verificaram que estes realizavam mais atividades e estabeleciam mais relações sociais, enquanto aqueles apresentavam maiores limitações físicas e menos habilidade para a dança. Os autores ressaltaram a necessidade de debates, que possam possibilitar modificações nas atividades e nas atitudes dos visitantes em relação aos moradores da instituição, para que estes últimos tenham uma participação mais ativa.

Uma forma de entender as características que favorecem essa participação é através dos pressupostos teóricos de Bronfenbrenner[15,16]. Para este autor, entender como uma determinada atividade se desenvolveu ao longo da vida de uma pessoa, assim como verificar o modo como ela ocorre atualmente, pode ser uma forma de compreender fatores que interferem na realização da mesma[17]. As características de cada pessoa (atributos pessoais), como o empenho para realizar ou não uma atividade (disposição geradora ou disruptiva), as habilidades ou debilidades físicas que possui (recursos ativos ou passivos) e a capacidade de despertar sentimentos positivos ou negativos nos outros (demandas geradoras ou disruptivas), são aspectos importantes para explicar quais delas favorecem ou não a participação na atividade[18,19].

Esses elementos foram observados neste estudo, com o objetivo de verificar quais os fatores que podem influenciar pessoas a participarem ativamente de bailes no âmbito de uma instituição de longa permanência para idosos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo qualitativo e exploratório, que ocorreu em uma instituição de longa permanência para idosos, localizada em uma cidade do interior do estado de São Paulo, Brasil, que autorizou a realização do mesmo. Esta entidade realiza, semanalmente, há mais de 30 anos, um baile, com duração de duas horas, no qual podem participar tanto os moradores internos da instituição, como visitantes. Foi critério de inclusão nesta pesquisa, participar há mais de um ano do evento com uma frequência mínima de 70%. Enquadraram-se neste quesito e aceitaram participar do estudo 60 voluntários, que foram subdivididos em dois grupos:

1) GMI (Grupo de Moradores da Instituição) – 30 pessoas, sendo: 21 mulheres e 9 homens, na faixa etária de 50 a 88 anos, com idade média de 72,6 (± 9,6) anos;
2) GV (Grupo de Visitantes) – 30 pessoas, sendo: 14 mulheres e 16 homens, na faixa etária de 50 a 89 anos, com idade média de 68,1 (± 10,2) anos.

Todos os voluntários foram informados sobre os procedimentos e objetivos do trabalho, de modo que assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas Científicas de uma Universidade com o parecer nº. 44/08.

Foi observada a história de vida destas pessoas, conforme sugerido por Thompson[20], a partir de uma

entrevista semiestruturada, composta por 16 perguntas, que foram gravadas em um aparelho *MP3* da marca *Philips - SA2325* e transcritas na íntegra. As perguntas foram realizadas no horário dos eventos de dança, com o pesquisador e o voluntário afastando-se um pouco do local, onde o barulho ou a presença de outras pessoas não pudessem atrapalhar a gravação, com duração de, aproximadamente, 30 minutos. O roteiro foi elaborado de forma a respeitar uma ordem lógica entre os assuntos, partindo de questões mais simples para as mais complexas, conforme proposto por Lüdke e André[21]. Para análise, foram criadas categorias extraídas dos relatos dos voluntários, como sugere Minayo. Buscou-se identificar a participação em atividades de dança ao longo da vida (a época que começou a dançar, o local onde os bailes eram realizados, o motivo pelo qual começou a dançar e as mudanças que ocorreram ao longo do tempo relacionadas à dança), assim como, a percepção quanto as suas próprias características pessoais (atributos pessoais em forma de disposições, recursos e demandas) durante os bailes, que favoreciam ou não a participação nas atividades[15-19].

RESULTADOS

As pessoas do GMI relataram que têm participado do baile realizado pela instituição por um a 28 anos, com média de 6,3 (± 6,8) anos, enquanto que o período desta participação entre o GV foi de um a 30 anos, com média de 5,5 (± 7,1) anos. Analisando a fala destas pessoas quanto à participação em atividades de dança, pode-se perceber que na maioria dos relatos, o início se deu na juventude. Quando eles foram indagados como era dançar antigamente, as referências foram a bailes realizados nos sítios ou fazendas, na casa das pessoas na cidade ou em usinas. A maioria dos participantes disse que começou por influência de familiares e que havia muito respeito por parte de todos. Além de familiares, algumas pessoas relataram outros motivos para começarem a participar de bailes, como a influência de amigos, porque achava bonito, era o trabalho que realizava, gostava de música, queria praticar um exercício físico, ou gostava de uma pessoa que dançava. A tabela 1 mostra o número e o percentual destas ocorrências em ambos os grupos.

A respeito de mudanças relacionadas à prática de dança no passado e atualmente, alguns disseram que nada mudou; outros fizeram referência a aspectos físicos, como diminuição da habilidade para dançar e a saúde mais debilitada. Também foram relatados fatores relacionados à maneira de dançar, as músicas e o respeito que existia antigamente. Quanto ao baile da instituição, os idosos que participavam há menos tempo (de um até cinco anos) declararam que não houve mudanças significativas, já os outros, disseram que houve mudanças no dia da semana que era realizado, passando por locais diferentes dentro da entidade, mas preservando os estilos de dança e as músicas antigas. Estas ocorrências em ambos os grupos podem ser visualizadas na tabela 2.

Tabela 1. Distribuição dos relatos quanto ao início da participação em atividades de dança, onde eram realizados os bailes e porque começou a dançar.

Referências	GMI	GV
	n (%)	n (%)
Começou a dançar na juventude	21 (70)	25 (83,3)
Bailes realizados em sítios	16 (53,3)	17 (56,6)
Bailes realizados nas casas	4 (13,3)	6 (20)
Bailes realizados em usinas	1 (3,3)	2 (6,6)
Começou por influencia da família	10 (33,3)	11 (36,6)
Começou por influencia de amigos	4 (13,3)	3 (10)
Começou porque achava bonito	2 (6,6)	5 (16,6)
Começou porque era seu trabalho	1 (3,3)	-
Começou porque gostava de música	2 (6,6)	3 (10)
Começou para realizar exercício físico	-	1 (3,3)
Começou porque gostava de alguém que dançava	2 (6,6)	2 (6,6)

Tabela 2. Distribuição dos relatos quanto às percepções de mudanças de quando começaram a dançar, até os dias atuais e com relação ao baile realizado pela instituição.

Referências	GMI	GV
	n (%)	n (%)
Nada mudou	4 (13,3)	3 (10)
Aspectos Físicos	6 (20)	4 (13,3)
A maneira de dançar	8 (26,6)	5 (16,6)
O estilo das músicas	6 (20)	8 (26,6)
O maior respeito que havia antigamente	6 (20)	10 (33,3)
O baile realizado pela instituição não mudou	18 (60)	19 (63,3)
O baile realizado pela instituição mudou	12 (40)	11 (36,6)

Quanto ao empenho em participar da atividade (disposições), apenas pouco mais da metade das pessoas do GMI declararam dançar no baile, entre o GV quase todas o fizeram, sendo que metade destes dançava, também, em outros locais. A maioria das pessoas do GV relatou convidar e aceitar convites para dançar. Quase um terço das pessoas do GMI disse permanecer a maior parte do tempo apenas assistindo às pessoas que dançavam.

Quando indagados se achavam que possuíam as características físicas (recursos) necessárias para dançar, poucas pessoas do GMI responderam afirmativamente, ao contrário do GV, em que quase todos disse-

ram possuí-las. Alguns participantes do GMI relataram dificuldades para se locomover de seus quartos até o salão onde ocorre o evento, necessitando de ajuda de terceiros. Quando indagados se existia alguma característica física que os incomodava no momento da dança, ou não permitiam que dançassem, as referências foram: arritmia cardíaca, artrose nos joelhos, osteoporose ou dores nas pernas e dores na coluna. Metade das pessoas do GMI declarou não possuir também habilidade para realizar os movimentos da dança.

Com relação à capacidade de receber atenção e afeto (demandas), menos da metade dos integrantes do GMI e metade do GV relataram que são incentivados a dançar na instituição, sendo que a maioria das pessoas de ambos os grupos disseram que eram convidadas ao menos uma vez para dançar em cada evento. A maior parte do GV e pouco menos da metade dos participantes do GMI declararam receber elogio de pessoas com frequencia durante os bailes. A maioria destes declarou não fazer amizades durante o evento, ao contrário daqueles.

As características pessoais (disposições, recursos e demandas) referidas pelos participantes podem ser observadas na tabela 3.

Tabela 3. Características pessoais de ambos os grupos referentes ao baile na instituição, relatadas pelos participantes.

Características	GMI n (%)	GV n (%)
Disposições		
Dança durante o baile da instituição	16 (53,3)	28 (93,3)
Dança em outros locais fora da instituição	4 (13,3)	15 (50)
Convida pessoas para dançar durante os bailes	11 (36,6)	25 (83,3)
Aceita dançar durante os bailes	12 (40)	17 (56,6)
Apenas assiste ao baile	8 (26,6)	1 (3,3)
Recursos		
Possui o que uma pessoa precisa para dançar	4 (13,3)	24 (80)
Possui dificuldade para se locomover	5 (16,6)	-
Possui arritmia cardíaca	-	1 (3,3)
Possui artrose nos joelhos	5 (16,6)	3 (10)
Possui osteoporose nas pernas	-	1 (3,3)
Sente dores nas pernas	5 (16,6)	1 (3,3)
Sente dores na coluna	2 (6,6)	2 (6,6)
Falta habilidade para realizar os movimentos da dança	15 (50)	2 (6,6)
Demandas		
Recebe incentivo para ir aos bailes ou durante eles	9 (30)	15 (50)
São convidados para dançar nos bailes	22 (73,3)	29 (96,6)
São elogiados durante os bailes	14 (46,6)	23 (76,6)
Costumam fazer amizades durante os bailes	8 (26,6)	21 (70)

Quando indagados sobre o que era necessário uma pessoa possuir para poder dançar, a maior parte do GMI fez referência ao empenho em participar das atividades (disposições geradoras), como convidar pessoas para dançar, aceitar convite e ter vontade de aprender a dançar; a maioria dos participantes do GV disse ser as características físicas (recursos ativos), como ter boa saúde, não ser deficiente físico, ter habilidade e agilidade; menos de um terço das pessoas de ambos os grupos, fizeram referência à capacidade de receber atenção e afeto (demandas geradoras), como ter alegria, estar bem vestido e ter/fazer amizades. Esses relatos podem ser verificados na tabela 4.

Tabela 4. Referências de ambos os grupos relativas ao que era julgado necessário para dançar.

Referências	GMI n (%)	GV n (%)
Disposições geradoras	11 (36,6)	7 (23,3)
Recursos ativos	10 (33,3)	18 (60)
Demandas geradoras	9 (30)	5 (16,6)

DISCUSSÃO

Participar de um evento de dança na instituição por no mínimo um ano, mostra a importância desta atividade para estas pessoas, sendo que alguns participavam desde que o evento começou, há 30 anos, pois como observou Bronfenbrenner[16], quando uma pessoa está engajada em um evento há bastante tempo, esta atividade torna-se molar (uma manifestação primordial para a pessoa) o que contribui para o estabelecimento de fortes vínculos de amizade e definições de papéis sociais a serem assumidos no grupo. A maior parte começou a dançar na juventude, principalmente, por influência de familiares. Vínculos com a família são, na maioria das vezes, os mais importantes para uma pessoa ao longo de sua vida, podendo influenciar de forma significativa nas atividades que realiza[17].

As pessoas que declararam participar de bailes desde a juventude fizeram referência a mudanças ocorridas em características relacionadas ao ambiente do baile, como maneira de dançar, os estilos musicais e o respeito que havia na época. Apenas pouco mais de 10% dos voluntários disseram nada ter mudado. Isso mostra que nestes eventos para idosos, muitas vezes, pouco se tem feito para preservar as características tradicionais que existiam antigamente. Segundo Lima e Vieira[12], preservar as características dos bailes realizados para idosos pode ser um fator importante para mo-

tivar a participação destas pessoas a continuarem frequentando estes eventos. No caso específico deste baile realizado na instituição, as tradições relacionadas às músicas e ao estilo de dançar parecem ter sido preservadas, como foi constatado na fala de ambos os grupos, quando indagados sobre as mudanças ocorridas no baile.

Apesar disso, um fato que pareceu comprometer uma participação mais ativa para algumas pessoas neste evento, principalmente, por parte do GMI, foi que apenas pouco mais da metade deste grupo declarou dançar, enquanto entre os participantes do GV quase todos o fizeram. Outro fator que colaborou para isto é que, no GV, 50% das pessoas relataram dançar também em outros locais, já no GMI apenas 13,3% das pessoas responderam afirmativamente. Os participantes do GV são os que mais convidam para dançar e os que mais aceitam convites; sendo que quase um terço do GMI não realizou nenhuma atividade durante o evento. Isso acaba por desfavorecer algumas pessoas do GMI de todos os benefícios proporcionados pelo ambiente do evento, como manter relações interpessoais e possuir um papel social ativo, como dançarino, por exemplo.

Como algumas destas pessoas não têm uma participação ativa nas atividades realizadas durante os bailes, acabam por não se socializarem[17], o que pode afetar o estado psicológico[11]. Além do mais, não se favorecem dos benefícios físicos proporcionados pela dança, como melhora do equilíbrio[6,7] e diminuição do risco de quedas[8,9], dentre outros.

Para os participantes do GMI que relataram não dançar por não possuir o que uma pessoa precisa ter para isso, um fator que poderia propiciar uma maior participação seria a oferta de aulas de dança em outros períodos, já que muitos disseram não possuir, também, habilidades para esta prática. A exposição a ambientes que possam favorecer a aquisição de habilidades para a prática da dança poderia ajudar na participação mais ativa, durante o evento[16], sem deixar de levar em consideração as patologias ou relatos de dor, como os referidos pelos voluntários deste estudo. Alpert et al[23] , ao submeterem idosos a uma participação regular em atividades de dança, levando em consideração as condições clínicas destas pessoas, verificaram uma melhora considerável do equilíbrio, da capacidade para se locomover e da habilidade para a prática desta atividade.

Como os voluntários da presente pesquisa possuem uma predisposição para participarem de bailes, isso poderia ser usado para incentivar aqueles que apenas assistem ao evento, tendo em vista que a falta de atividade física gerou uma probabilidade duas vezes maior de doenças em uma pesquisa realizada com idosos brasileiros[24]. Deixar de realizar atividades fisicamente ativas por apresentar limitações físicas acaba por gerar uma limitação ainda maior que tende a se agravar ao longo do tempo, aumentando as chances de mortalidade[24].

Outro fator que colabora para que a pessoa participe efetivamente da atividade, é a capacidade de receber atenção e afeto. As declarações dos participantes mostraram que menos da metade do GMI e pelo menos, metade do GV recebem incentivos para ir ao baile da instituição e elogios durante o mesmo. Encorajar estas pessoas para que pratiquem atividades físicas se torna essencial; o ideal seria que recebessem, também, incentivos para realizar outras atividades além do evento de dança promovido pela instituição, conforme recomendações de órgãos especializados[26], tendo em vista que a maioria das pessoas é convidada para dançar ao menos uma vez no evento, porém, não são muitas as pessoas que aceitam estes convites e também não são muitas as que convidam, principalmente, no GMI. Isso faz com que o GV participe mais das atividades e estabeleça mais relações interpessoais[14].

Isso pode ser verificado, também, na fala destas pessoas, quando indagadas se costumavam fazer amizades no evento, a maior parte do GV respondeu afirmativamente, ao contrário do GMI. Possuir características, como receber atenção e afeto, num ambiente como o evento de dança realizado pela instituição se torna importante, tendo em vista que o sucesso em convidar alguém, ou a chance de ser convidado para dançar, torna-se, também, dependente desta característica pessoal[16].

Verificando os dizeres de cada voluntário do presente estudo, sobre o que consideravam importante uma pessoa possuir para dançar, constata-se que as opiniões foram diversas. Entre as pessoas do GMI, a maioria das referências foi relacionada ao empenho para participar da atividade (disposições geradoras) e com relação às características físicas (recursos ativos). Percebe-se que, em outros questionamentos, o GMI foi o que declarou possuir menos empenho em participar das atividades (disposições disruptivas), além de uma maior debilidade nas características físicas (recursos passivos), indicando que parece existir uma percepção por parte deste grupo quanto às suas limitações, o que lhes dificulta a participação nas atividades.

As dificuldades de marcha podem impedir o idoso de dançar, porém, mesmo idosos que utilizam

cadeiras de rodas podem fazê-lo, sendo necessária, para isto, a oferta de atividades nas quais tais pessoas pudessem aprender a manusear estes implementos, bem como adquirir outras habilidades motoras que as capacitem a dançar[27].

Poucas pessoas de ambos os grupos declararam ser importante possuir características que favoreçam receber atenção e afeto (demandas geradoras). Atributos como transmitir alegria, estar bem vestido e ter/fazer amizades, parecem, aos olhos dos entrevistados, não ser uma condição fundamental para participar das atividades de dança, todavia, como mostrou Bronfenbrenner[16], as características pessoais (disposição, recursos e demandas) apesar de serem independentes, podem influenciar diretamente umas às outras, sendo importante considerá-las em seu conjunto.

Quanto às limitações deste estudo, menciona-se a não observação das relações interpessoais estabelecidas entre os voluntários, para que pudessem ser verificados, como os participantes interagem no ambiente. Além disso, estudos em outras instituições de diferentes localidades se fazem necessários.

CONCLUSÕES

A pré-disposição dos voluntários desta pesquisa para a participação em bailes perdurou através dos anos, sendo que para a maioria, houve mudanças nestes eventos, mas que não ocorreram no baile realizado pela instituição. A maior parte dos moradores da entidade relatou características pessoais que comprometem o envolvimento nas atividades de dança, ao contrário dos não institucionalizados, garantindo a estes uma participação mais efetiva durante os bailes. Com isso, em eventos realizados no âmbito de uma instituição de longa permanência para idosos, além de preservar as peculiaridades de antigamente, torna-se necessário também, possibilitar uma participação mais ativa dos institucionalizados, oferecendo subsídios para desenvolverem suas características pessoais, que em retorno, poderá contribuir para a melhora ou manutenção da saúde.

A maior parte dos moradores da entidade relatou características pessoais que comprometem o envolvimento nas atividades de dança, tais como pouco empenho em participar destas atividades, debilidades físicas e recebimento de pouca atenção e afeto das pessoas. Os não institucionalizados declararam que são convidados mais vezes para dançar e aceitam mais convites, possuem mais habilidades físicas, sendo que também recebem mais incentivos e elogios durante os bailes, o que garante a eles uma participação mais efetiva.

Com isso, torna-se necessário não apenas oferecer atividades nas quais moradores de instituições de longa permanência possam estar meramente presentes, mas também possibilitar uma participação mais ativa destas pessoas, oferecendo subsídios para que possam desenvolver suas características pessoais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais de 2008. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br> [10 ago 2009].
2. Sebastião E, Christofoletti G, Gobbi S, Hamanaka AYY, Gobbi LTB. Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2009;11(2):210-16.
3. Peterson MJ, Giuliani C, Morey MC, Pieper CF, Evenson KR, Mercer V, et al. Physical activity as a preventative factor for frailty: the health, aging, and body composition study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2009;64(1):61-8.
4. Lobo A, Santos P, Carvalho J, Mota J. Relationship between intensity of physical activity and health-related quality of life in Portuguese institutionalized elderly. Geriatr Gerontol Int 2008;8(4):284-90.
5. Vivan AS, Argimon IIL. Estratégias de enfrentamento, dificuldades funcionais e fatores associados em idosos institucionalizados. Cad Saúde Pública 2009;25(2):436-44.
6. . Wallmann HW, Gillis CB, Alpert PT, Miller SK. The Effect of a Senior Jazz Dance Class on Static Balance in Healthy Women Over 50 Years of Age: A Pilot Study. Biol Res Nurs 2009;10(3):257-66.
7. Verghese J. Cognitive and mobility profile of older social dancers. J Am Geriatr Soc 2006;54(8):1241-4.
8. Alpert PT, Miller SK, Wallmann H, Havey R, Cross C, Chevalia T, et al. The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. J Am Acad Nurse Pract 2009;21(2):108-15.
9. Shigematsu R, Chang M, Yabushita N, Sakai T, Nakagaichi M, Nho H, et al. Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. Age Ageing 2002;31(4):261-266.
10. 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. Arch Gerontol Geriatr 2009;48(1):84-8.
11. Hui E, Chui BT, Woo J. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. Arch Gerontol Geriatr 2009;49(1):45-50.
12. Lima MMS, Vieira AP. Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil. Am J Dance Ther 2007;29(2):129-42.
13. Mazo GZ, Cardoso AS, Dias RG, Balbé GP, Virtuoso JF. Do diagnóstico à ação: grupo de estudos da terceira

idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. Rev Bras Ativ Fís Saúde 2009;14(1):65-70.
14. Oliveira RG, Tolocka RE. Inclusão social e pessoas que participam de bailes em uma instituição de longa permanência para idosos. Rev Educ Fís 2009;20(1):85-96.
15. Krebs RJ, Copetti F, Serpa S, Araújo D. Disposições pessoais de tenistas jovens: um estudo fundamentado na teoria Bioecológica de Bronfenbrenner. Rev Bras Psicol Esporte 2008;2(2):1-24.
16. Krebs RJ. Bronfenbrenner's Bioecological Theory of Human Development and the process of development of sports talent. Int J Sport Psychol 2009;40(1):108-135.
17. Bronfenbrenner U. Making human beings human: Bioecological perspectives on human development. London: Sage, 2005.
18. Bronfenbrenner U, Evans GW. Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. Soc Dev 2000;9(1):115-25.
19. Krebs RJ. Proximal processes as the primary engines of development. Int J Sport Psychol 2009;40(1):219-28.
20. Thompson P. A voz do passado. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.
21. Lüdke M, André MEDA. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.
22. Shigematsu R, Chang M, Yabushita N, Sakai T, Nakagaichi M, Nho H, et al. Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. Age Ageing 2002;31(4):261-266.
23. Alpert PT, Miller SK, Wallmann H, Havey R, Cross C, Chevalia T, et al. The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. J Am Acad Nurse Pract 2009;21(2):108-15.
24. Benedetti TRB, Gonçalves LH, Petroski E, Nassar SM, Schwingel A, Chodzko-Zajko W. Ageing in Brazil: physical activity, socioeconomic conditions, and diseases among older adults in southern Brazil. J Appl Gerontol 2008;27(5):631-40.
25. Manini TM, Everhart JE, Patel KV, Colbert LH, Visser M, Tylavsky F, et al. Daily Activity Energy Expenditure and Mortality Among Older Adults. JAMA 2006;298(2):171-9.
26. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007;116(9):1081-3.
27. Tolocka RE, Barros MMS. Dança para idosos usuários de cadeira de rodas. Lecturas en Educación Física y Deportes, año 14, n.131, abril, 2009; Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd131/danca-para-idosos-usuarios-de-cadeira-de-rodas.htm> [10 jan 2010].

Endereço para correspondência
Rute Estanislava Tolocka.
Universidade Metodista de Piracicaba, Campus Taquaral – Bloco 7
(Mestrado em Educação Física). Rodovia do Açúcar, Km 156, Caixa Postal: 68
CEP: 13.400-911, Piracicaba-SP. Brasil
E-mail: tkiva05@yahoo.com.br