



FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Maria Divanir Santos de Oliveira

A DANÇA COMO UM FATOR BENÉFICO PARA A SAÚDE

PARNAÍBA
2021

Maria Divanir Santos de Oliveira

A DANÇA COMO UM FATOR BENÉFICO PARA A SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Faculdade UNIRB - Parnaíba, como requisito para a Conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Pedro Florêncio Ribeiro.

PARNAÍBA
2021

Página reservada para ficha catalográfica.

Maria Divanir Santos de Oliveira

A dança como um fator benéfico para a saúde

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Faculdade UNIRB - Parnaíba, como requisito para a Conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Pedro Florencio Ribeiro (Orientador)
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

Profa. Esp. Ryana Pontes Rodrigues
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

Prof. Dra. Thais Danyelle Santos Araújo
Faculdade UNIRB - Parnaíba (UNIRB)

A Deus.

Aos meus pais, Divonete e Erasmo.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a minha família que foi meu incentivo diário.

A Deus, por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

Agradeço a minha mãe Divonete, heroína que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço. E também minha irmã Divonice, que sempre me apoiou e me motivou do início ao fim no curso de educação física.

Ao meu pai Erasmo, que apesar de todas as dificuldades me fortaleceu e que para eu foi muito importante.

Ao meu marido Ricardo, que sempre me incentivou a não desistir e lutar sempre pelos meus sonhos.

Ao Prof. Pedro Florêncio, pela orientação do meu trabalho de conclusão de curso, e também pela jornada ao de correr do curso de Educação Física.

Aos professores participantes da banca examinadora Xxxxx Xxxxx Xxxxx e Xxxxx Xxxxx Xxxxx pelo tempo, pelas valiosas colaborações e sugestões.

Ao público entrevistado, pelo tempo concedido nas entrevistas.

Aos colegas da turma, pelas reflexões, críticas e sugestões recebidas.

“A dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar.”

LIA SZUSTER

RESUMO

A dança como uma atividade física, obtém uma melhora positiva em relação à disposição de seus praticantes nas atividades do dia-a-dia, além disso, a dança pode proporcionar ao indivíduo que a pratica, melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade, através dos movimentos realizados por tal atividade. O objetivo deste trabalho é evidenciar os benefícios da prática da dança, e, de que maneira a mesma poderá contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Para tal, foi feito um estudo de caráter quantitativo, e para a coleta de dados foi aplicado um questionário para uma amostra de 30 alunas das aulas de dança da Academia Mega Saúde – Parnaíba-PI. Os resultados evidenciam que a busca pela prática da dança é muito grande, pelo fato de proporcionar inúmeros benefícios para a saúde de quem a pratica. Conclui-se que dentre os benefícios da dança apontados pelas pessoas pesquisadas, além da perda de peso, estão, satisfação pessoal e integração social.

Palavras-chaves: Atividade Física. Dança. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Dance as a physical activity, obtains a positive improvement in relation to the willingness of its practitioners in day-to-day activities, in addition, dance can provide the individual to practice, improve self-esteem, self-concept, body image , cognitive functions and socialization, in reducing stress and anxiety, through the movements performed by such activity. The objective of this work is to show the benefits of the dance practice, and how it can contribute to the promotion of health and improvement in the quality of life. To this end, a quantitative study was carried out, and for data collection a questionnaire was applied to a sample of 30 students from dance classes at Academia Mega Saúde – Parnaíba-PI. The results show that the search for the practice of dance is very large, as it provides countless benefits for the health of those who practice it. The author of this research concluded that among the benefits of dance pointed out by the researched people, in addition to weight loss, are personal satisfaction and social integration.

Keywords: Physical Activity. Dance. Quality of life.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Gosto pela prática da dança.....	16
Gráfico 2 – Dançar por hobby ou como atividade física.....	17
Gráfico 3 – O que sente quando está dançando.....	18
Gráfico 4 – O que levou a buscar a dança como uma atividade física.....	19
Gráfico 5 – Estilos de danças mais praticado.....	20
Gráfico 6 – Benefícios que a dança proporciona.....	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1	Adoções da dança como novo hábito benéfico à saúde.....	12
2.2	Dança como ferramenta de socialização.....	13
2.3	Benefícios da saúde mental proporcionada pela dança.....	13
2.4	Benefícios da dança para a saúde corporal.....	14
3	MATERIAL E MÉTODOS.....	15
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	16
5	CONCLUSÃO.....	22
	REFERÊNCIAS.....	23
	APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	25

1. INTRODUÇÃO

Os indivíduos em busca de uma vida mais saudável recorrem a práticas de atividades físicas não necessariamente ligadas à academia. A dança, por exemplo, vem se tornando uma opção mais agradável a fim de proporcionar mais prazer na sua execução. Segundo Silva et. al (2018), “a dança aparece como uma atividade física positivamente associada à melhoria da saúde e qualidade de vida”.

Essa busca pela prática da atividade física vem crescendo cada vez mais porque as pessoas estão se conscientizando dos seus resultados positivos, tanto para corpo como para a mente. O número de praticantes está aumentando, pois, a mesma vem se destacando diariamente, por ser um instrumento eficaz para uma boa qualidade de vida, fazendo com que os paradigmas sejam quebrados, e que a alegria de viver seja o principal ponto para conquistar laços de amizade. A dança está na rotina de muitos, durante o curso de vida, e se manifesta como uma forma de atividade física, sensação de alegria, bem como pelas relações de amizade estabelecidas com os pares (GIL et. al, 2015).

O motivo da aceitação pela dança vem crescendo pelo simples fato de transmitir alegria e diversão. É uma atividade benéfica em prol da saúde, e sua procura tem grande relevância para a perda de peso e melhoria da autoestima. Tendo como fatores positivos: o fortalecimento dos músculos, melhoria no sistema cardiorrespiratório, estimular a percepção humana, flexibilidade e coordenação motora. Além disso, a dança é uma ferramenta de socialização onde não há discriminação de gênero, raça e cor. A dança surgiu como forma de expressão corporal e emocional humano, como atividade física, apresenta um papel importante na sociedade promovendo o bem-estar e mudanças no seu estado de vida e estilo.

A pesquisa tem como objetivos investigar quais os benefícios adquiridos pela prática da dança para o corpo humano, mostrar e compreender o desenvolvimento do corpo e da mente, através de questionários aplicados em espaços onde temos a prática da dança, descrever a dança como um fator benéfico para o bem-estar físico e social do ser humano, e apresentar os benefícios da dança como uma maneira de prevenção para várias doenças cardiovasculares, incentivar o leitor para a prática desta atividade física, através da veiculação de informações sobre a dança.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Adoções da dança como novo hábito benéfico à saúde

A saúde é o nosso mais completo bem-estar seja mental, físico ou social (VILARTA; GONÇALVES, 2004). Tendo como base a opinião do autor, infere-se que a dança promove ao ser praticante da mesma, uma melhoria para sua saúde, pois são inúmeros os benefícios. Através de sua prática, a dança é capaz de desenvolver um sentido mais ampliado de saúde corporal em um indivíduo; e sendo a adolescência um período de maiores transformações corporais, psíquicas e sociais, a dança poderá proporcionar benefícios mais significativos nesta fase de vida (COSTA et. al, 2004).

Tendo em vista o crescimento pela busca de praticar atividade física para melhoria da qualidade de vida, a dança se tornou uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar (MARBÁ et. al, 2016). Convém dá ênfase a saúde, pois esta é norteadada por fatores cruciais que implicam desde o aumento da qualidade e da expectativa de vida, melhoria do sistema imunológico, prevenção e redução de doenças como: Obesidade, problemas circulatórios, estresse, diabetes e as alterações das taxas de colesterol (SILVA et al., 2012).

Segundo Marbá et al. (2016), atualmente é difícil um ser humano viver sem praticar atividade física. Isso vem acontecendo porque as pessoas estão se conscientizando dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de hábito torna-nos mais saudáveis e a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde. Concordando com Souza et al. (2015), alguns estudos também destacam a importância da música e da dança na terceira idade, pois é comprovada que essas atividades estimulam e propiciam uma melhor qualidade de vida e ajudam na aptidão física.

Já que estamos num país dançante e levando em consideração a diversidade de manifestações rítmicas e expressivas existentes de norte a sul, a dança torna-se tão necessária e é uma rica atividade para desenvolver em seus praticantes uma melhora nas capacidades físicas (DARIDO; RANGEL, 2005).

Conforme as informações discorridas acima, nota-se que o emprego da dança em atividades físicas proporciona a seus praticantes, em termos de saúde, uma vida mais promissora e previne o organismo contra várias doenças.

2.2 Dança como ferramenta de socialização

A atividade de dança tem forte caráter socializador e motivador; seja par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem (HASS; LEAL, 2006). Já para Salvador (2005 apud SILVA, 2007) a socialização está relacionada com o ato de conhecer e conversar com outras pessoas, sendo um estimulante de alegria por integrar as pessoas a novas amizades através do convívio em grupo, deixando de lado a vergonha e o medo.

Segundo Mendes (1985, apud ROSA, 2004) a dança manteve um caráter totalmente das atividades lúdicas sendo executada em pares em todas as classes sociais, dançava-se em qualquer lugar mantendo um caráter específico de dança em demonstrar as emoções é como se fosse um elemento que completava algo que estivesse fazendo falta no íntimo da alma de todos os que dançam.

Desta forma, vemos que mais e mais pessoas procuram praticar atividades e exercícios físicos, como a dança é uma boa alternativa de se exercitar, ela gera prazer, alegria e interação social. (GASPAR et. aps al, 2017).

A dança tem forte caráter socializador e motivador, seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis. (HASS;LEAL, 2006)

2.3 Benefícios da saúde mental proporcionada pela dança

A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo podemos nos sentir mais tranquilos e mais felizes conosco e com todas as pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011). A autora ainda afirma que como qualquer outra atividade física a dança pode beneficiar o indivíduo e retardar alguns problemas que podem ser diminuídos com o passar dos anos.

“A dança é uma forma expressiva de movimentos guiados pela música. Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização” (WITTER et. aps al, 2013). A dança

torna-se uma atividade física alegre e que traz sensações de bem-estar, dando estímulos para que a pessoa a pratique sempre. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. (ALVES et. al, 2016).

No aspecto psicológico melhora a autoestima, a motivação e a autodeterminação e se sentem bem no sentido de estarem livres, tranquilos e realizados causa a aceitação e da sua condição, melhora e reduz o índice de pressão e estresse, auxilia na manutenção da saúde psíquica, física e mental melhorando o humor e atuando como terapia (CHIARION, 2007; SILVA, 2007).

2.4 Benefícios da dança para a saúde corporal

Segundo Szuster (2011, p.29), a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão. Como assegura a autora, a prática de atividade física como a dança, garante melhoria na saúde das pessoas.

A atividade física como a dança leva uma melhora da elasticidade muscular, aumenta e melhora a circulação sanguínea e os movimentos articulares, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, problemas do aparelho locomotor e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão e ansiedade (CHIARION, 2007).

Conclui-se que a dança é uma excelente promotora de qualidade de vida para as pessoas no contexto em geral, fazendo com que paradigmas sejam quebrados, onde a alegria de viver é o principal ponto a chegar, fortalecendo laços de amizade e afinidades, como superação de problemas, além de melhora da saúde.

3. MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi feita através de dados quantitativos. Com aplicação de um questionário (APÊNDICE A) estruturado, composto por seis perguntas fechadas sobre os benefícios que a dança proporciona, indagando as alunas acerca do gosto pela prática da dança, os motivos que as levaram buscar a prática desta atividade física, o que a dança representa para elas e, por último, os benefícios que a dança tem proporcionado à saúde e à qualidade de vida das mesmas.

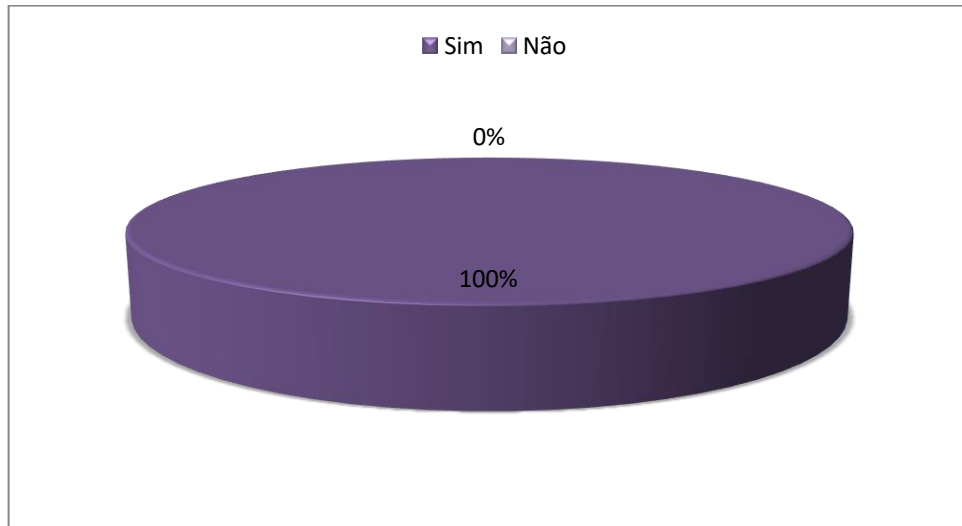
O questionário foi aplicado na academia de dança Mega Saúde da cidade de Parnaíba-PI, que oferecem aulas de dança, como: dança contemporânea, danças populares, forró, fitdance, stilleto, ballet e ballet fitness. Sendo o público alvo do presente trabalho: 30 alunas de dança com a faixa etária de 12 a 40 anos de idade. A escolha da academia foi de forma intencional, por ser uma unidade que tem uma quantidade suficiente de amostragem.

Os dados foram organizados em planilha eletrônica e aplicado a estatística descritiva.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta é a etapa do estudo que contém os resultados da pesquisa, resultante da coleta de dados organizados de forma descritiva através de configurações gráficas para maior clareza do tema estudado. Assim fez-se em relação à primeira pergunta do questionário no que se refere à dança, presente no (Gráfico 1).

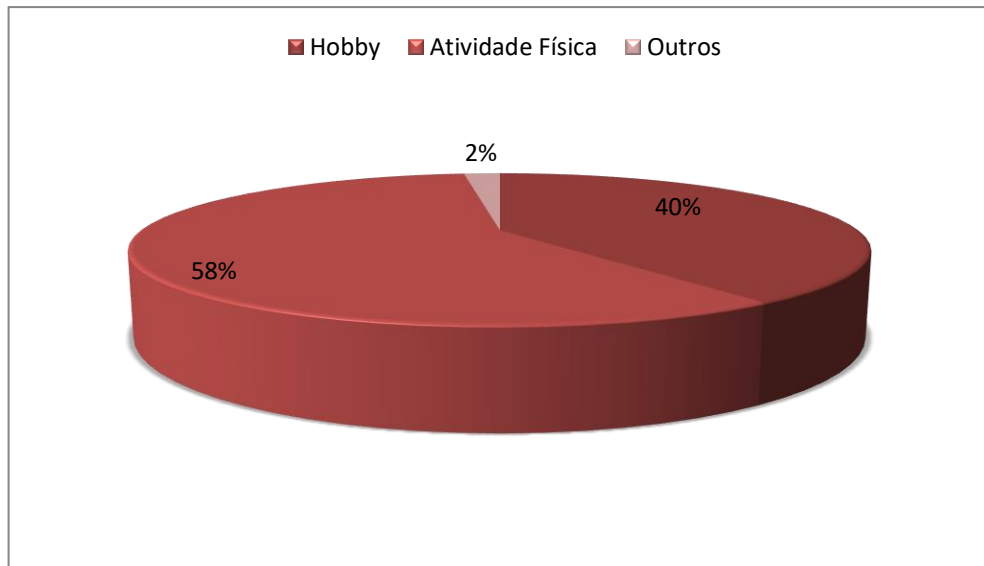
Gráfico 1. Você gosta de praticar a dança?



FONTE: Própria Autora

Observa-se no gráfico acima, que 100% das alunas responderam positivamente, ou seja, gostam de praticar a dança. É notável que a dança seja uma atividade física que atrai muito as pessoas por ser divertida e dinâmica e por trazer benefícios que melhoram a saúde de quem a pratica. Sendo assim, perguntamos na segunda questão se elas dançam simplesmente por hobby ou como uma atividade física (Gráfico 2).

Gráfico 2. Você dança por hobby, ou como uma atividade física?



FONTE: Própria Autora

Verifica-se no gráfico 2, que 40% dos entrevistados praticam a dança como hobby, e 58% dançam como uma atividade física, perfazendo uma junção entre hobby e o exercício físico, pois, a dança além de proporcionar inúmeros benefícios ao corpo e a mente como uma atividade, ela também proporciona lazer ou integração social dos praticantes. Concordando com Marbá et. al (2016), as pessoas estão tentando melhorar sua qualidade de vida através da prática de atividade física, os cidadãos estão vivendo melhor, praticando atividades que lhes dão prazer, uma das atividades físicas que tão bem atuam nesse sentido é a dança, por ser benéfica para a saúde como um todo. Os 2% que mostra no gráfico são os que praticam a dança como uma profissão.

Sendo assim, perguntamos na terceira questão o que as pessoas sentem quando estão dançando (Gráfico 3).

Gráfico 3. O que você sente quando está dançando?

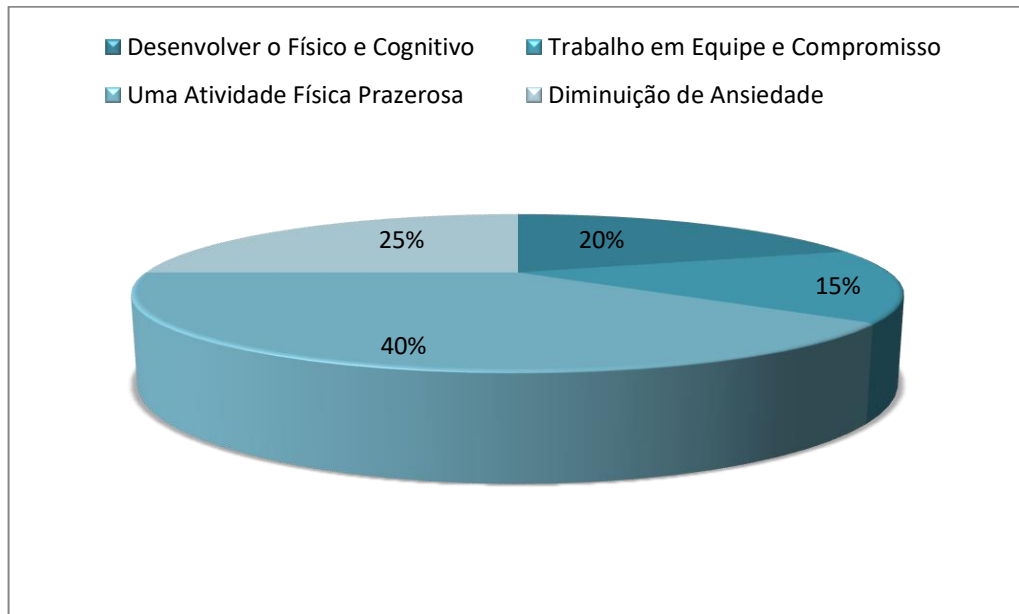


FONTE: Própria Autora

Observam-se alguns dos benefícios que a dança oferece aos seus praticantes, todas as 30 alunas que responderam o questionário colocaram em suas respostas que sentem alegria, bem estar, autoestima elevada e satisfação pessoal quando estão dançando. Em vista disso, podemos então caracterizar a dança como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções, alegria e liberdade.

Sendo assim, fizemos em relação à quarta pergunta o que as levou buscar a dança como uma atividade física (Gráfico 4).

Gráfico 4. O que levou você, buscar a dança como uma atividade física?

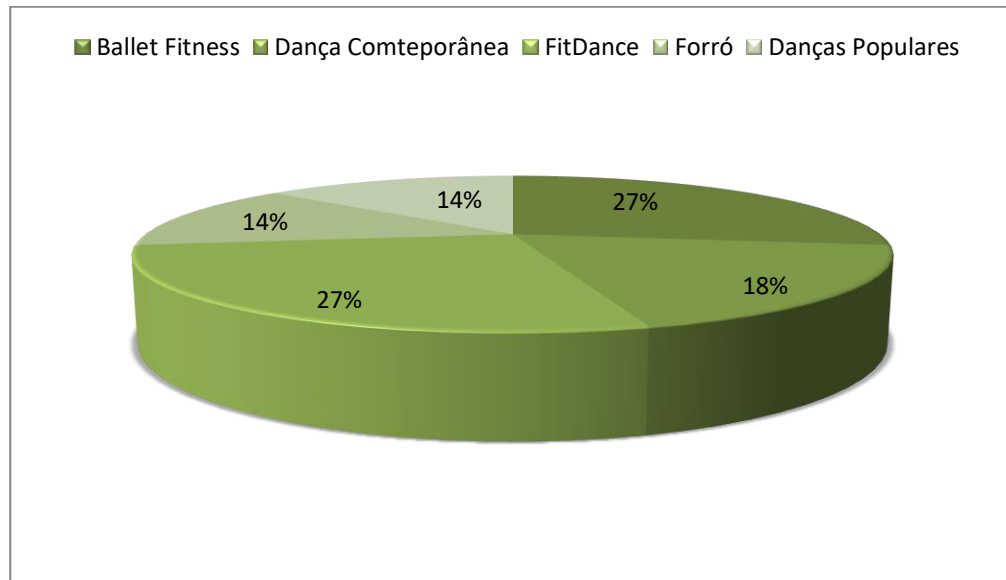


FONTE: Própria Autora

Vê-se no gráfico 4 que (40%) das alunas responderam que escolheram praticar a dança por ser uma atividade física prazerosa, (25%) escolheram por ter observado a diminuição da ansiedade, (20%) buscou pelo desenvolvimento físico e cognitivo e (15%) pela melhora do trabalho em equipe e compromisso. De acordo com Oliveira et al (2020), podemos analisar a prática da dança como exercício físico que pode auxiliar no bem-estar psicológico, tendo em vista, a ação e melhoramento do sistema nervoso ocasionando uma diminuição do estresse e conseqüentemente de doenças psicológicas que atualmente afetam grande parte da sociedade mundial.

Em resposta a quinta questão do questionário sobre os estilos de dança que elas mais gostam e praticam, vejamos os resultados no (Gráfico 5) abaixo:

Gráfico 5. Qual estilo de dança você pratica?

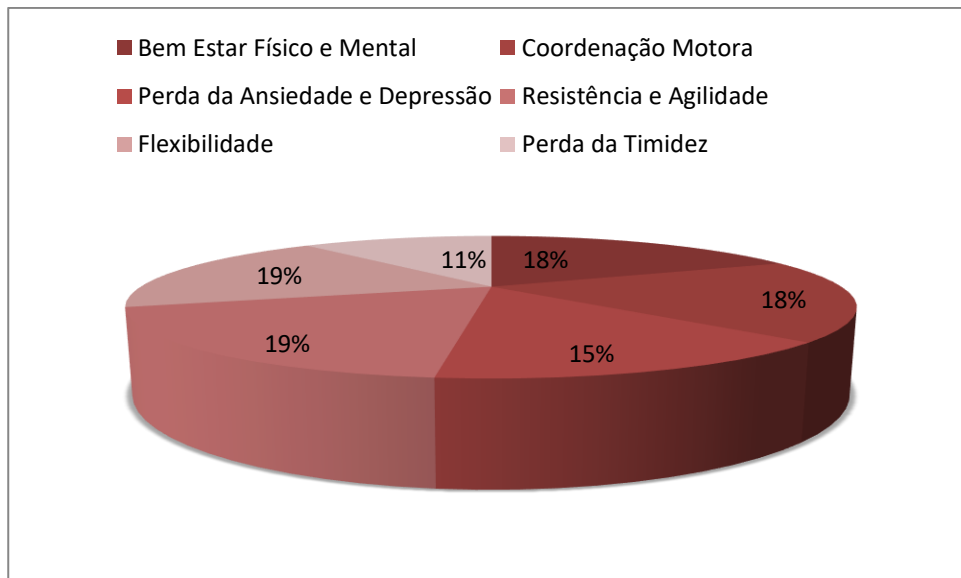


FONTE: Própria Autora

Percebe-se que os estilos de dança como o Ballet Fitness e FitDance são os mais praticados com (27%) cada, por serem tipos de dança com mais intensidade e com alta taxa de perda de peso e melhora no condicionamento físico. A Dança Contemporânea com (18%) e Danças Populares com (14%) são estilos de dança bastante praticados nas academias da cidade por terem grande procura nos períodos de festas juninas e por ser fácil de dançar. E por último o Forró com (14%) dos votos, por simplesmente gostarem de dançar forró por ser um ritmo envolvente, estimulante e fácil de dançar.

Na sexta e última questão fez-se a seguinte pergunta: A dança já lhe proporcionou algum benefício? Se já proporcionou, quais foram? Vejamos os resultados no (Gráfico 6).

Gráfico 6. A dança já lhe proporcionou algum benefício? Se já proporcionou, quais foram?



FONTE: Própria Autora

Foram apontados inúmeros benefícios pelas participantes. Em primeiro lugar com (19%) foi à flexibilidade, a resistência e a agilidade. Com (18%) ficaram a coordenação motora o bem estar físico e mental, e com (11%) a perda da timidez. De acordo com as respostas das alunas participantes da pesquisa, pode-se afirmar que elas procuram a dança em busca de uma melhor qualidade de vida, praticando atividades físicas que deem prazer e, nesse caso em específico, para as alunas, o prazer é encontrado na dança. Podemos enfatizar então que a dança como exercício físico é uma ferramenta importante para a prevenção de fatores psicológicos e, além disso, utiliza-se de movimentos corporais aliados a elementos como a música, que estimula a alegria e o bem-estar durante e após a sua prática (OLIVEIRA et al, 2020).

5. CONCLUSÃO

Em síntese, de acordo com a pesquisa apresentada e os objetivos propostos, concluímos que a dança é uma atividade física que proporciona benefícios a favor da saúde, mas o que mais teve relevância foi à diminuição da ansiedade e depressão, a autoestima elevada e a satisfação pessoal. Sendo assim, se caracterizando como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, ela é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida. Entre linhas, a dança é uma atividade física benéfica e estimulante em prol da saúde, seja ela física ou psicológica.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J.N.; NASCIMENTO, D.C. **Dança de Zumba como Instrumento em prol da Saúde e do Bem estar para comunidades periféricas do Município.** Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, Julho de 2016, vol.10, n.30, Supl 3, p. 07-15. ISSN 1981-1179.
- COSTA, A. G. M. et al. **A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes.** DST J Bras Doenças Sex Transm, v. 16, n. 3, p. 43-49, 2004.
- 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://revistas.ufg.br/phpg/mostracademica/anais/5mostra/2/144>.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e pratica.** Barueri, SP: Monole, 2004.
- GASPAR, G.A.A; RIBEIRO, J.R; CAVALCANTE, J.F; NETO, LT.R. **A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida.** Revista Diálogos Acadêmicos. v.6, n.2, jul./dez.2017 – Fortaleza, 2017. Disponível em: <http://revista.fametro.com.br/index.php/RDA/article/view/151>. Acesso em: 04/11/2020.
- GIL, P. R., STREIT, I. A., CONTREIRA, A. R., NAMAN, M., & MAZO, G. Z. (2015 abril-junho). **Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança.** Revista Kairós Gerontologia, 18(2), pp. 227-245. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- HASS, A.N; GARCIA, A. **Ritmo e Dança.** Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- LEAL, I.; HAAS, A. **O significado da dança na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 3, n. 1, 6 jun. 2006.
- MARBÁ RF, Silva GS, Guimarães TB. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.** Revista Científica do ITPAC, 2016; 9(1):1-9.
- OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et al. **Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres.** Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, v. 1, n. 2, p. 35-43, março/2020. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/288212877.pdf> Acesso em: 20 jun. de 2021.
- ROSA, J.S. **A Corporeidade na Dança. Relações de Corpos Dançantes na Cidade de Aracajú.** Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física), Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2004.
- SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre – RS.2011. Disponível em: www.lume.ufrgs.br/distraem/handle. Acesso em: 02 de outubro de 2021.
- SOUZA, W. C. DE; MASCARENHAS, L. P. G.; GRZELCZAK, M. T.; TAJES JUNIOR, D.; BRASILINO, F. F.; LIMA, V. A. DE. **Exercício físico na promoção da saúde na**

terceira idade. Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar, v. 4, n. 1, p. 55-65, 6 jul. 2015.

SILVA, K. M.; NITCSKE, R. G.; SANTOS, S. M. A. DOS. **A dança e o envelhecimento: benefícios descritos na literatura / The dance and the aging: benefits described in the literature**. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 17, n. 3, 11 set. 2018.

WITTER, Carla, DE ALMEIDA BURITI, Marcelo, BRANCO SILVA, Gleice, SIMÕES NOGUEIRA, Renatta, FLORÊNCIO GAMA, Eliane. **Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* [en linea]. 2013, 16(1), 191-199[Acesso em 02 de Novembro de 2020]. ISSN: 1809-9823. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838809019>.

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

QUESTIONÁRIO

1. Você gosta de praticar a dança?
2. Você dança por hobby, ou como uma atividade física?
3. O que você sente quando está dançando?
4. O que levou você, buscar a dança como uma atividade física?
5. Qual estilo de dança você pratica?
6. A dança já lhe proporcionou algum benefício? Se já proporcionou, quais foram?