

# O EFEITO DA DANÇA NO EQUILÍBRIO DO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriela Farias de Souza Leite<sup>1</sup>  
Lucas Lisboa Campelo<sup>2</sup>  
Vinícius Ramon da Silva Santos<sup>3</sup>  
Maria Jasmine Gomes da Silva<sup>4</sup>  
Augusto César Alves de Oliveira<sup>5</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A população idosa é a que mais cresce no mundo. Junto ao envelhecimento, aumenta a dificuldade em manter-se em equilíbrio, deixando os idosos mais vulneráveis. Estudos recentes apontam a dança como uma potencial alternativa de prevenção das alterações do equilíbrio. Ainda assim, o conhecimento da influência desta atividade no equilíbrio de idoso é escasso. **METODOLOGIA:** Uma busca de Ensaios Clínicos Randomizados (ECRs) foi realizada nas bases de dados LILACS, MEDLINE/PubMed, PEDro, CENTRAL, DirectScience e Scopus. O risco de viés dos artigos incluídos foi avaliado através da ferramenta da Cochrane Rob 1.0. Os dados foram tabulados, analisados, apresentados em gráficos e tabelas e o efeito da dança no equilíbrio foi analisado de forma qualitativa. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram incluídos 34 artigos nesta revisão. As danças “tango” e a “dança de salão” foram predominantes nas intervenções dos artigos. Observou-se que a maior parte dos estudos tiveram uma intervenção de médio prazo. Os artigos utilizaram 22 ferramentas para a avaliação do equilíbrio e foi evidenciado que a dança gerou efeito positivo (32 artigos) no equilíbrio dos idosos. Com relação ao risco de viés, foi observado um risco de baixo a moderado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A dança mostrou-se relevante como uma potencial alternativa de manutenção e melhora do equilíbrio de idosos.

**Palavras-chave:** Dança; Terapia através da dança; Atividade física; Equilíbrio postural; Idoso.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL, [gabriela.leite@academico.uncisal.edu.br](mailto:gabriela.leite@academico.uncisal.edu.br);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL, [lucas.campelo@academico.uncisal.edu.br](mailto:lucas.campelo@academico.uncisal.edu.br);

<sup>3</sup> Graduado pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL, [fisio.viniciusramon@gmail.com](mailto:fisio.viniciusramon@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduada pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL, [jasminegfsio@gmail.com](mailto:jasminegfsio@gmail.com);

<sup>5</sup> Professor orientador: Doutor em Biotecnologia, Professor da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL, [augusto.oliveira@uncisal.edu.br](mailto:augusto.oliveira@uncisal.edu.br).

<sup>1,2,3,4,5</sup> Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano – GPEH, UNCISAL.

## INTRODUÇÃO

Com a diminuição na taxa de fecundidade e o aumento da expectativa de vida, a população idosa vem sendo o grupo populacional que mais cresce no mundo (DZAU *et al.*, 2019; UNITED NATIONS, 2019). No Brasil, era estimado que em 2020 cerca de 9,8% da população brasileira era idosa, com indivíduos com idade acima dos 65 anos ou mais, com estimativas de atingir quase 22% em 2050 (BRASIL, 2021).

Junto ao processo de envelhecimento da população, geralmente nota-se um declínio progressivo na capacidade funcional e cognitiva dos idosos, resultando em diversas alterações que aumentam as chances do aparecimento de doenças crônicas (SILVA, 2017; JOUNG, 2019). Além disso, esse processo é uma das principais causas de alterações do equilíbrio que pode determinar a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, elevar o risco de quedas, ocasionar uma maior insegurança psíquica, perda de autoconfiança, irritabilidade, isolamento social, depressão, além de disfunções em vários órgãos e sistemas (BUSHATSKY *et al.*, 2018; MURRI *et al.*, 2020).

Com o aumento da busca por atividades físicas para a melhoria da qualidade de vida, a dança tornou-se uma das práticas corporais mais procuradas pelos idosos. Sendo uma atividade rítmica sensoriomotora complexa que compreende equilíbrio, interação social, emoções, estimulação acústica e experiência musical, ela promove inúmeros benefícios à qualidade de vida do idoso, possibilitando um estilo de vida mais saudável em aspectos físicos, mental e social, podendo proporcionar ao indivíduo força muscular, estética corporal e auto estima, através dos movimentos realizados pela atividade (MENG *et al.*, 2019; MARBÁ *et al.*, 2016; GASPAR, 2017). Além disso, diversos estudos na literatura apontam a dança como uma importante ferramenta no combate de doenças crônicas (MURRI *et al.*, 2020).

Estudos vêm mostrando resultados promissores da dança na melhora do equilíbrio, com a utilização de diversos estilos de dança, como tango, dança de salão e danças tradicionais de alguns países, e mostrando seus resultados obtidos após avaliação de instrumentos que avaliam o equilíbrio (AREEUDOMWONG *et al.*, 2019; EYIGOR *et al.*, 2009; OLIVEIRA *et al.*, 2020; RODRIGUES-KRAUSE *et al.*, 2018).

Apesar das evidências dos benefícios proporcionados pela dança como meio alternativo de atividade física, o conhecimento de seus efeitos na manutenção do equilíbrio corporal ainda é escasso. Contudo, não existem muitos estudos que agrupem resultados obtidos ao longo dos anos relacionados ao efeito da dança no equilíbrio do idoso. Sendo assim, através da análise

sistemática da literatura científica de forma qualitativa, a pesquisa foi realizada para relatar a qualidade e as características dos estudos publicados que analisaram o efeito da dança no equilíbrio do idoso.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A presente revisão seguiu as recomendações de redação do Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses protocols (PRISMA-P) (MOHER *et al.*, 2015) e da Cochrane Handbook para revisões sistemáticas de intervenções (HIGGINS; GREEN, 2011). Ambos pesquisadores realizaram as mesmas etapas de busca da literatura, análise dos artigos e extração de dados de forma independente. As divergências nos resultados analisados por cada autor foram discutidas em reuniões de consenso para verificar se os resultados obtidos de forma independente fariam parte do conjunto final deste estudo.

### **Protocolo e registro**

O protocolo desta revisão foi registrado no banco de dados do International Prospective Register for Systematic Review Protocols (PROSPERO) com o código de registro CRD42020208641.

### **Critérios de elegibilidade**

Foram incluídos ensaios clínicos randomizados publicados na língua portuguesa ou inglesa, com uma amostra de indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, que utilizaram a dança em sua intervenção, apresentando ao menos um instrumento de avaliação do equilíbrio. Foram excluídos os estudos que não foram publicados na íntegra, estudos com idosos com déficit de locomoção, e estudos que utilizam idosos com doenças neuropsicológicas ou alterações cognitivas graves.

### **Estratégia de busca**

Inicialmente, ambos os pesquisadores construíram uma estratégia de busca matriz utilizando os termos *MeSH* e seus sinônimos. Os operadores booleanos e de truncamento também foram usados nas estratégias, e a busca foi realizada nas bases de dados *LILACS*, *MEDLINE/PubMed*, *PEDro*, *CENTRAL*, *DirectScience* e *Scopus*. Vale ressaltar que a busca matriz foi feita no MEDLINE e posteriormente adaptada para os outros bancos de dados, com as seguintes palavras-chave: Dança (*Dance* e *dancing*), Terapia através da dança (*dance therapy*), idoso (*senior*, *older adults* e *elderly*), equilíbrio postural (*balance* e *postural balance*).

### **Seleção dos estudos**

Foi utilizado o Systematic Reviews web app Rayyan QCRI (OUZZANI et al., 2016) para a etapa de seleção dos estudos. Cada pesquisador ficou responsável para analisar de forma independente o título, resumo e texto completo dos artigos, decidindo individualmente quais estudos preencheram os critérios de inclusão. Reuniões de consenso foram realizadas entre as etapas de seleção, com a presença de um terceiro avaliador, para solucionar os conflitos entre os dois pesquisadores principais.

### **Extração e gerenciamento dos dados**

Na etapa de extração dos dados, cada pesquisador coletou as informações dos artigos de forma independente, tabulando esses dados através do programa Microsoft® Excel, com: informações do estudo (ano e país de publicação); instrumentos de avaliação do equilíbrio; características da amostra (tipos de participante, n, sexo); intervenção (tipo e parâmetros); efeito da dança no equilíbrio do idoso; e fontes de viés dos estudos.

### **Síntese e análise dos resultados**

Foram calculadas as frequências relativa e absoluta do risco de viés entre os estudos e nos diferentes domínios considerados. O efeito da intervenção foi analisado de acordo com os dados disponíveis nos artigos originais por meio de uma descrição qualitativa. Todos os achados foram sintetizados de acordo com características e semelhanças quanto aos itens da estratégia PICO, especialmente considerando o desfecho e a ferramenta utilizada. Os dados foram explorados e organizados através de tabelas e gráficos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Seleção dos artigos**

A partir da estratégia de busca nas bases de dados foram encontrados inicialmente um total de 552 artigos. Destes, 205 duplicatas foram excluídas, restando 347 para a etapa de triagem. Após a avaliação de título, resumo, leitura completa e reuniões de consenso, 34 (9,79%) estudos foram incluídos na revisão.

### **Características dos estudos**

#### *Ano de publicação dos estudos*

Quando avaliado o ano de publicação dos artigos, de acordo com a categorização estabelecida, a maior quantidade dos artigos avaliados foi publicada entre 2017 e 2020, com um total de 16 estudos, representando 47,05% do total de artigos incluídos na revisão.

### ***Local de publicação dos estudos***

Quanto a avaliação dos continentes de publicação dos estudos, aqueles que tiveram um maior percentual alcançado foram da Europa (14 estudos) e a América do Norte (9 estudos). Dentre os países em que os estudos foram realizados, 8 artigos foram realizados nos Estados Unidos da América (EUA), representando 23,52% do total de artigos incluídos na revisão. E, apesar de não fazer parte dos continentes mais abordados, o Brasil aparece em segundo lugar dos países com mais estudos incluídos na revisão, com um total de 6 publicações (17,64%).

### ***Tipos de danças utilizadas nos estudos***

Os tipos que mais foram utilizados nos artigos foram o Tango (19,5%), Dança de salão (19,5%) e a Dança tailandesa (13,89%) (Tabela 01). Além disso, foi observado que alguns estudos utilizaram mais de um tipo de dança em sua intervenção.

**Tabela 01:** Tipos de danças dos artigos incluídos na revisão.

| <b>Tipos</b>   | <b>N</b>    | <b>%</b>        |
|--|-------------|-----------------|
| Tango e dança de salão   | 7<br>(cada) | 19,45<br>(cada) |
| Dança tailandesa   | 5           | 13,89           |
| Dança folclórica   | 2           | 5,56            |
| Dança aeróbica, balé, dança do Caribe, dança criativa, dança faroesa, folk da Sardenha, dança irlandesa, jazz, Programa Agilando, salsa, sevilhanas, danças terapêuticas, dança tradicional grega, dança de vídeo game de realidade virtual e combinação de estilos de dança | 1<br>(cada) | 2,77<br>(cada)  |
| <b>TOTAL</b>   | <b>36</b>   | <b>100%</b>     |

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

### ***Parâmetros da intervenção dos estudos***

Os estudos incluídos nesta revisão descreveram de forma breve sobre os parâmetros utilizados na intervenção. A maioria dos artigos (19) realizaram 60 minutos de intervenção com seus idosos. De acordo com a quantidade de vezes por semana, a maior parte dos estudos (13) estudos realizavam a dança duas vezes por semana. Além disso, a intervenção geralmente se dividia em três partes: aquecimento, dança e recuperação (relaxamento, alongamento e/ou exercícios de respiração).

### ***Tipo de equilíbrio***

Dos 34 artigos analisados, 14 analisaram somente o equilíbrio estático, 12 artigos analisaram somente o equilíbrio dinâmico e oito artigos analisaram tanto o equilíbrio estático, quanto o equilíbrio dinâmico.

### ***Ferramentas para avaliação do equilíbrio***

No total, 22 ferramentas distintas foram utilizadas para a avaliação dos dois tipos de equilíbrio. Destas, seis foram utilizadas para a avaliação do equilíbrio dinâmico e as outras 16 para a avaliação do equilíbrio estático.

### ***Ferramentas para avaliação do equilíbrio estático***

A ferramenta de avaliação mais utilizada para avaliar o equilíbrio estático foi o One Leg Stance (Postura de uma perna), utilizado por seis dos 34 artigos, seguido pelos Center of Pressure (Centro de Pressão), Unipedal Stance with eyes closed (Postura de uma perna com os olhos fechados) que foram utilizados por três artigos cada um.

### ***Ferramentas para avaliação do equilíbrio dinâmico***

Para avaliação do equilíbrio dinâmico, a ferramenta mais utilizada foi o Timed Up and Go (TUG), utilizado por 16 dos 34 artigos, seguido pelo Berg Balance Scale (Escala de Equilíbrio do Berg) que foi utilizado por 13 estudos e o The Mini Best-Test (O mini Best-Test) utilizado em três artigos.

## **Características dos participantes**

### ***Tipos de participantes incluídos nos estudos***

Os participantes incluídos nos estudos foram divididos em três grupos, sendo, idosos saudáveis da comunidade (19 artigos), idosos parkinsonianos (12 artigos) e idosos institucionalizados (3 artigos).

### ***Quantidade de participantes***

A soma do número de participantes dos estudos totalizou 1.432 idosos, sendo 927 idosos saudáveis da comunidade (64,73%), 338 idosos parkinsonianos (23,60%) e 158 idosos institucionalizados (11,03%). Em relação à idade, a menor média encontrada nos estudos foi 61,6 anos ( $\pm 4,5$ ) e a maior foi 85 anos ( $\pm 8,86$ ).

### ***Prevalência do sexo dos participantes***

Nos 28 estudos que diferenciaram os participantes de acordo com o sexo, 23 artigos relataram predominância do sexo feminino, sendo 7 deles composto exclusivamente por mulheres e apenas 5 estudos relataram predominância do sexo masculino. Ao total, 1.122 idosos faziam parte desses artigos avaliados, sendo 800 mulheres (71%) e 332 homens (29%).

### **Efeito da dança no equilíbrio do idoso**

#### ***Efeito da dança no equilíbrio de idosos saudáveis da comunidade***

Dos 19 estudos analisados, todos apresentaram melhora significativa no equilíbrio dos idosos saudáveis da comunidade após a intervenção da dança. Na comparação entre os grupos intervenção e controle, seis estudos trouxeram que os resultados foram semelhantes. Em relação ao equilíbrio estático, o efeito foi considerado significativo em 17 artigos, e dois não apresentaram melhoras, já no equilíbrio dinâmico, apenas um artigo não apresentou melhora após a intervenção.

#### ***Efeito da dança no equilíbrio de idosos parkinsonianos***

Dos 12 estudos analisados, 10 apresentaram melhora significativa no equilíbrio dos idosos parkinsonianos após a intervenção da dança. Os outros dois estudos não apresentaram melhora e nem piora no equilíbrio, os valores permaneceram os mesmos. Na comparação entre os grupos intervenção e controle, quatro estudos trouxeram que os resultados foram semelhantes. Em relação ao equilíbrio estático, o efeito foi considerado significativo no único artigo que foi abordado, já no equilíbrio dinâmico, quatro artigos relataram resultados similares ao pré-teste, principalmente quando o equilíbrio foi avaliado pelo TUG.

#### ***Efeito da dança no equilíbrio de idosos institucionalizados***

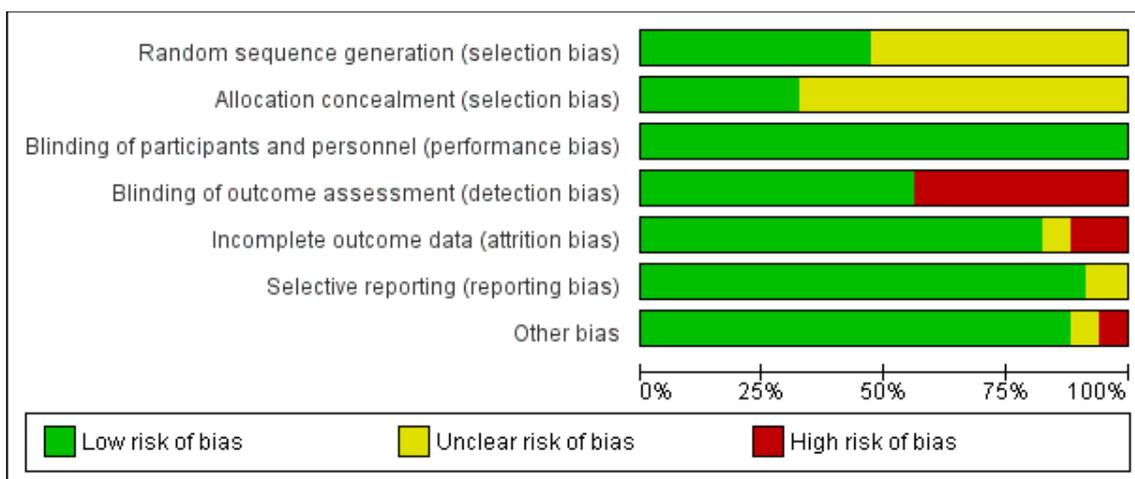
Dos três estudos analisados, todos apresentaram melhora significativa no equilíbrio dos idosos institucionalizados após a intervenção da dança. Na comparação entre os grupos intervenção e controle, dois estudos trouxeram que os resultados foram semelhantes. O único tipo de equilíbrio abordado foi o estático e todos os estudos relataram melhora significativa.

### **Risco de viés dos estudos incluídos na revisão**

Os 34 estudos foram analisados de forma individual pelos pesquisadores, de acordo com a etapa de análise do risco de viés (observado na figura 01). Na análise do risco de viés dos estudos, 47% dos ensaios clínicos incluídos no estudo apresentaram baixo risco de viés para geração da sequência aleatória, enquanto 53% dos estudos apresentaram risco incerto. Trinta e dois por cento (32%) dos estudos apresentaram baixo risco para a ocultação da alocação,

enquanto 68% apresentaram risco incerto. Em relação ao mascaramento dos participantes e profissionais, 100% dos artigos foram classificados como baixo risco, devido a impossibilidade de mascaramento nesse tipo de pesquisa. Já para o viés de mascaramento dos avaliadores de desfecho, 56% dos estudos apresentaram baixo risco de viés, porém 44% foi considerado alto risco. Quanto ao viés de desfechos incompletos, 82% dos estudos foram de baixo risco de viés, enquanto 12% estudos foram classificados como alto risco e, apenas 6% foram risco incerto. No relato de desfecho seletivo, 91% foram baixo risco de viés e apenas 9% dos artigos apresentaram risco incerto. E, na avaliação de outras fontes de viés, 88% apresentou baixo risco, apenas 6% foram risco incerto e 6% alto risco. As outras fontes de viés comumente observadas nos estudos, foram devido à dados não relatados do tamanho das amostras do estudo e a violações de protocolo, impactando nos resultados.

**Figura 01:** Gráfico do risco de viés dos estudos incluídos na revisão.



**Legendas:** *Random sequence generation (selection bias)* = geração de sequência aleatória (viés de seleção); *Allocation concealment (selection bias)* = ocultação da alocação (viés de seleção); *Blinding of participants and personnel (performance bias)* = mascaramento dos participantes e avaliadores (viés de desempenho); *Blinding of outcome assessment (detection bias)* = mascaramento das avaliações dos resultados (viés de detecção); *Incomplete outcome data (attrition bias)* = dados dos resultados incompletos (viés de atrito); *Selective reporting (reporting bias)* = seleção de relatos (viés de publicação); *Other bias* = outros vieses; *Low risk bias* = baixo risco de viés; *Unclear risk of bias* = risco incerto de viés; *High risk of bias* = alto risco de viés.

**Fonte:** Autor, 2021.

## Discussão dos resultados analisados

Segundo Rodrigues-Krause *et al.* (2018), Joung e Lee (2019), Hackney e Eahart (2009), Areudomwong *et al.* (2019) e Solla *et al.* (2019), a dança promove uma maior capacidade aeróbica, melhora da flexibilidade, da mobilidade, e também da marcha e provoca um maior fortalecimento e resistência muscular, que implicam em um melhor desempenho no equilíbrio do idoso.

Nesse contexto, Franco *et al.* (2020) menciona em seus achados, que a dança como intervenção também diminui o risco de quedas e, de acordo com Hackney, Kantorovich e Earhart (2007), age beneficemente contra diversas doenças promovendo assim, uma melhor qualidade de vida para esses indivíduos. Borges *et al.* (2018), correlaciona a melhora da autonomia funcional e estado de saúde mental dos idosos, principalmente devido a musicalidade, que é utilizada para a aplicação da dança e estimula áreas corticais e subcorticais responsáveis pela percepção e fabricação das emoções.

De acordo com os parâmetros da intervenção, nota-se que a maior parte dos estudos preferiram um tempo mais longo de duração, isso provavelmente deve-se ao fato das danças precisarem de mais tempo de aprendizado antes de ser realmente colocada em prática, como também por serem realizadas, às vezes, com parceiros, requerendo ainda mais paciência e tempo para se acostumar. Já as danças com o menor tempo de duração, pode significar um tipo individual ou alguma modalidade mais intensa, como no caso de algumas danças tailandesas e o jazz.

Nos estudos analisados nesta pesquisa, 94,12% dos estudos mostraram que a dança foi efetiva e proporcionou a melhora do equilíbrio nos idosos, seja no equilíbrio estático ou no dinâmico (IC 95%, 79,9% a 99,35%). Apesar disso, cerca de 5,88% trouxeram dados que mostram um efeito nulo ou quase nulo da dança no equilíbrio do idoso (IC 95%, 6,5% a 20%). Todos os artigos que não apresentaram melhora no equilíbrio do idoso faziam parte do subgrupo de idosos parkinsonianos e analisaram o mesmo tipo de equilíbrio, que foi o dinâmico.

Revisões anteriores que também buscaram o efeito da dança no equilíbrio do idoso (OLIVEIRA *et al.*, 2020) trazem a efetividade desta atividade física, corroborando com os achados desta pesquisa, que foi realizada por meio de artigos que abordaram diferentes populações idosas; protocolos de dança; durações de intervenções; e ferramentas para a avaliação do equilíbrio.

De acordo com Murri *et al.* (2020), a prática de atividade física é importante para a manutenção da capacidade funcional dos idosos, em enfoque ao equilíbrio. Quanto aos estudos que não comprovaram melhora no equilíbrio dos idosos, foi possível analisar alguns riscos específicos que podem ser a causa destes resultados, como posto por Shanahan *et al.* (2017) que justifica seus resultados através de fatores como o tempo de duração do estudo, a baixa intensidade do programa de dança ou quantidade de programas ofertados durante a semana.

Contudo, é importante destacar que alguns estudos apresentam limitações devido a pouca quantidade de participantes, o que impacta em um não fechamento concreto de seus desfechos. Além disso, a condição em que cada idoso se encontra torna o estudo muito particular e com seus resultados e viabilidade restrita aquela determinada categoria. Também é necessário mencionar que cada dança teve seu efeito particular sobre o idoso pois o estilo, a intensidade e a frequência são fatores modificáveis e tornam o resultado da intervenção diferente dependendo da situação, uma vez que o tipo de participante e a quantidade de idosos também são fatores que influenciam. Tais fatores devem ser considerados ao fazer novos ensaios clínicos buscando o efeito da dança no equilíbrio dos idosos. E, a limitação vigente nesta pesquisa foi na falta de informação de alguns artigos abordados, visto que cada um avaliou o efeito da dança de uma forma diferente.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir dos objetivos propostos, foi possível observar que a maior parte dos artigos incluídos tinham um risco de leve a moderado de viés, e que a dança vem despertando interesse em pesquisadores como objeto de estudo na intervenção para proporcionar melhora no equilíbrio do idoso, tanto para idosos saudáveis e idosos com doença de Parkinson, quanto para idosos institucionalizados.

Apesar dos achados, alguns estudos não trazem informações importantes da intervenção, como o detalhamento do tipo de dança utilizada e os parâmetros desta intervenção (frequência, intensidade e sequência). Sendo assim, é importante que os artigos descrevam melhor seu programa de intervenção para futuras análises mais acuradas.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Alagoas – FAPEAL, pelo apoio e incentivo na execução deste trabalho. Ao nosso orientador Dr. Augusto Cesar Alves Oliveira, pela disposição e companheirismo, sendo essencial em nosso crescimento acadêmico, científico e pessoal. Aos nossos colaboradores, Dr. Gustavo José Martiniano Porfírio e Danylo Lucio Ferreira Cabral, por toda orientação e apoio. Agradecemos também aos nossos grupos de pesquisa, Uncisal-Miami e Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano (GPEH), em especial, aos Co-autores e fisioterapeutas Vinícius Ramon e Jasmine Silva, pela disposição, orientação e aprendizado.

## REFERÊNCIAS

- AREEUDOMWONG, Pattanasin et al. Balance and functional fitness benefits of a Thai boxing dance program among community-dwelling older adults at risk of falling: a randomized controlled study. **Archives Of Gerontology And Geriatrics**, v. 83, p. 231-238, jul. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2019.04.010>
- BORGES, Eliane Gomes da Silva et al. Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2302-2309, 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0253>.
- BRASIL. **Projeções da população**: Brasil e unidades da federação. IBGE, 2021.
- BUSHATSKY et al. Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.21. 2018.
- DZAU, V. J. et al. Enabling Healthful Aging for All — The National Academy of Medicine Grand Challenge in Healthy Longevity. **New England Journal of Medicine**, out., 2019.
- EYIGOR, Sibel et al. 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**, v. 48, n. 1, p. 84-88, jan. 2009. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2007.10.008>.
- FRANCO, Marcia R et al. Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: a randomized controlled trial. **Physical Therapy**, v. 100, n. 4, p. 600-608, 3 jan. 2020. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/ptj/pzz187>.
- GASPAR et al. A Dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 6, n. 2, jul./dez. 2017.
- HACKNEY, Madeleine E. et al. Effects of Tango on Functional Mobility in Parkinson's Disease: a preliminary study. **Journal Of Neurologic Physical Therapy**, v. 31, n. 4, p. 173-179, dez. 2007. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/npt.0b013e31815ce78b>.
- HACKNEY, Madeleine E.; EARHART, Gammon M. Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson's Disease: a comparison of partnered and nonpartnered dance movement. **Neurorehabilitation And Neural Repair**, v. 24, n. 4, p. 384-392, 14 dez. 2009. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1545968309353329>.
- HIGGINS, JPT; GREEN, S (editors). **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions Version 5.1.0** [updated March 2011]. The Cochrane Collaboration, 2011. Disponível em: [www.handbook.cochrane.org](http://www.handbook.cochrane.org).
- JOUNG, Hee Joung; LEE, Yongho Effect of Creative Dance on Fitness, Functional Balance, and Mobility Control in the Elderly. **Gerontology**, v. 65, n. 5, p. 537-546, 2019. S. Karger AG. <http://dx.doi.org/10.1159/000499402>.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fev. 2016.

MENG, Xiang fei et al. Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review, **Aging Clin Exp Res**, 2019.

MOHER, David et al. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P) 2015 statement. **SystRev**, v. 4, n. 1, jan. 2015.

MURRI, Martino Belvederi et al. Instrumental assessment of balance and gait in depression: A systematic review. **Psychiatry Research**, 2019.

OLIVEIRA et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25 n.5, p. 1913-1924. 2020.

RODRIGUES-KRAUSE, Josianne et al. Effects of dancing compared to walking on cardiovascular risk and functional capacity of older women: a randomized controlled trial. **Experimental Gerontology**, Porto Alegre, v. 114, p. 67-77, dez. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.exger.2018.10.015>.

SILVA, Amanda Ramalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e fatores sociodemográficos associados a sintomas de depressão em idosos. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 1, p. 2017.

SOLLA, Paolo et al. Sardinian Folk Dance for Individuals with Parkinson's Disease: a randomized controlled pilot trial. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, v. 25, n. 3, p. 305-316, mar. 2019. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2018.0413>

United Nations, **Department of Economic and Social Affairs** (2019). World Population Prospects 2019: Highlights.